

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№23 (159) 6 декабря 2007 г. | Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" | Основана в 2001 году | Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

5 **ПРОФИЛАКТИКА, КОТОРУЮ НЕ ЗАБУДЕШЬ**

Под борьбой со СПИДом у нас обычно понимается традиционная организация тематических дискотек с викториной «Что я знаю о СПИДе?», расклеивание плакатов со шприцами и черепами, да обязательные перводекабрьские лекции. Однако иногда встречается профилактика и пооригинальнее.

7 **ВСЯ СОЛЬ ЖИЗНИ – В СУСТАВАХ!**

Характерная для Беларуси погода, сопровождающаяся резкими перепадами температуры, порывистым ветром и снегом с дождем, - настоящее испытание для тех, у кого не все в порядке с суставами. «ЗГ» знает, чем отличаются такие болезни, как артрит и артроз, отчего еще могут болеть суставы и как это лечится.

11 **КАК МЫ ОШИБАЕМСЯ, КОГДА САМИ ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ**

«Подумаешь, простуда!», - думаем мы и, игнорируя призывы медиков не заниматься самолечением, активно пичкаем себя нашедшимися в аптечке лекарствами и народными средствами. «ЗГ» знает, как избежать ошибок.

13 **«ВСЕ ЗУБЫ ПОВЫРЫВАЮ…», ИЛИ В ОБНИМКУ С ЗУБНЫМ ВРАЧОМ**

Среди множества страхов, присущих человеку, страх перед зубным врачом стоит далеко не на последнем месте. И если подверженные ему взрослые люди, скрепя сердце, все-таки могут заставить себя отдаться в руки «палачу с бормашиной», то лечение детей, страдающих стоматофобией, является большой проблемой.
Корреспондент «ЗГ» побеседовал со специалистами о том, как бороться с детским «зубоврачебным» страхом и как вообще избежать его возникновения.

14 **ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ СТИХИЙ**

Редкий человек за жизнь успеет пройти и огонь, и воду и медные трубы. Однако каждый из нас, принадлежащий к одной из астрологических стихий, умудряется постоянно взаимодействовать с остальными тремя. А в профессиональной деятельности это взаимодействие выходит, что называется, на звездную поверхность. Пользуясь секретами стихий в карьерном росте, можно действительно преуспеть, правильно подобрав акценты в разговоре с начальством либо успешно провернув очередную сделку с новыми партнерами.



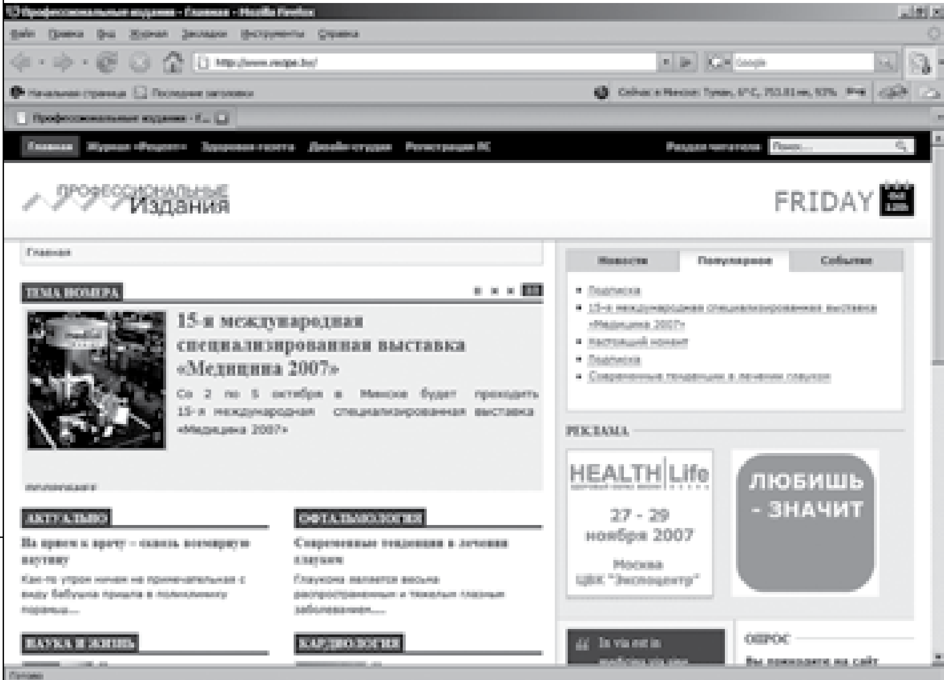
Георгий Колдун: «Я не чувствую себя звездой»

Георгий Колдун вышел на большую сцену сравнительно недавно, но уже успел завоевать и любовь зрителей, и признание профессионалов. Он стал обладателем первой премии на Международном конкурсе исполнителей эстрадной песни «Витебск – 2007» в рамках «Славянского базара», но помимо сольной карьеры он также попробовал себя в роли актера в фильме Дмитрия Астрахана «Иго любви» и в первом белорусском телемюзикле «Павлинка NEW», некоторое время работал диджеем на «Альфа-радио», участвовал в российском музыкальном проекте «СТС зажигает суперзвезду», а также принял предложение телеканала ОНТ стать ведущим нового интеллектуального шоу «Один против всех». Несмотря на колоссальную загруженность, Георгий согласился ответить на вопросы корреспондента «ЗГ».

стр.3

www.recipe.by

«Здоровая газета» делает шаг навстречу активным читателям



Компания «GEOLIK FARM» объявляет вакансию медпредставителя в Гомеле и других областных центрах.

- Знание ПК и навыки работы с «Интернет» - обязательны.
- Подробности - WWW.YDIK.COM

Резюме высылать на e-mail: **medprez@tut.by**.
Тел. **8-029-6666838**.

Уважаемые читатели! Следующие номера «ЗГ» ожидайте 6 и 20 декабря.



Памяти Анатолия Тарасовича Хоронько

Фармацевтическая наука и практика Республики Беларусь понесла невосполнимую утрату. 20 ноября 2007 г. ушел из жизни замечательный человек, уникальный педагог, талантливый ученый – организатор фармацевтической службы Республики Беларусь, кандидат фармацевтических наук, доцент кафедры организации и экономики фармации с курсом ФПКС Витебского ордена Дружбы народов государственного медицинского университета Анатолий Тарасович ХОРОНЬКО.

Анатолий Тарасович Хоронько родился 18 марта 1931 г. в д. Гудимы Роменского района Сумской области Украины. После окончания 7-летней школы поступил в Роменскую фармацевтическую школу, которую окончил в 1950 г. В этом же году поступил в Днепропетровский фармацевтический институт. В 1955 г. окончил его с отличием. С 1955 по 1956 год работал инспектором Кировоградского областного аптечного управления.

С декабря 1956 г. А. Т. Хоронько избран по конкурсу на должность заведующего кафедрой организации фармацевтического дела Витебского медицинского института, которой руководил в течение 22 лет. С 1967 по 1979 год по совместительству занимал должность заместителя декана фармацевтического факультета. С июля 1978 г. Анатолий Тарасович неоднократно избирался на должность доцента кафедры организации и экономики фармации ВГМИ. С 1998 по 2001 год А. Т. Хоронько – доцент кафедры практической фармации, при его активном участии была создана материально-техническая база кафедры, разработаны необходимые учебно-методические пособия, создан банк нормативных документов по фармацевтической деятельности. В 1967-1977 гг. по заданию ЦАНИИ А. Т. Хоронько участвовал в разработке союзной программы по научной организации труда аптечных работников. В 1977 г. Анатолий Тарасович защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата фармацевтических наук на тему: «Фитохимическое исследование и перспективы использования астрагала шерстистоцветкового». С 1984 по 1987 год А. Т. Хоронько участвовал в разработке союзной проблемы С-21 «Определение потребности в лекарственных средствах и изделиях медицинского назначения». С 1988 г. являлся исполнителем фрагмента союзной проблемы С-27 «Разработка мероприятий по улучшению обеспечения населения в районах, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС».

Результаты научной деятельности доцента А. Т. Хоронько освещены в печати в 70 публикациях. Он – автор свидетельства на изобретение, 14 научно-методических разработок.

Анатолий Тарасович 50 лет отдал научной и практической фармации, из них около 40 лет проработал на фармацевтическом факультете ВГМУ. Через школу А. Т. Хоронько прошли тысячи студентов-провизоров, у него повышали свою квалификацию многие сотни практических аптечных работников страны.

А. Т. Хоронько принимал активное участие в общественной деятельности научной и практической фармации: избирался делегатом союзных и республиканских съездов фармацевтов, членом Правления Белорусского республиканского и Витебского областного научных обществ фармацевтов, был членом аттестационной комиссии при ГАПУ МЗ БССР, других общественных фармацевтических объединений и организаций.

За активную и плодотворную работу доцент А. Т. Хоронько награжден почетными грамотами, юбилейными медалями и значками «За доблестный труд», «Отличнику здравоохранения». Он имел высшую квалификационную категорию провизора-организатора.

Анатолия Тарасовича всегда отличали высокая гражданская позиция, человеколюбие, внимание к окружающим, желание и готовность оказать содействие в решении жизненных проблем студентов, сотрудников, коллег по работе.

Светлый образ Анатолия Тарасовича Хоронько – гражданина, замечательного человека, ученого, талантливого педагога – навсегда сохранится в памяти его коллег, ученых и практиков фармации Беларуси, многочисленных студентов, всех, кому выпало счастье общаться с ним.

Новости

Бригада кардиохирургов международного фонда «Детское сердце» - в Минске

26 ноября в Минск прибыла международная бригада кардиохирургов во главе с медицинским директором международного фонда «Детское сердце» профессором хирургии Университета штата Теннеси (США) Вильямом Новиком.

Визит специалистов проходит в рамках благотворительного проекта, организованного республиканским общественным объединением «Белорусский детский фонд» совместно с Министерством здравоохранения Беларуси. Как сообщила БелаПАН, координатор проекта Лидия Литвинович, в течение недели медики провели ряд операций на базе детского кардиохирургического центра Республиканского научно-практического центра «Кардиология», после чего были организованы теоретические занятия для белорусских медиков. Это уже четвертый визит профессора Новика в Беларусь в 2007 году.

С 1996 года в Беларуси было организовано более десятка подобных акций, в ходе которых выполнено свыше 200 операций детям с врожденными пороками сердечно-сосудистой системы, проконсультировано более 650 детей. Кроме того, зарубежные специалисты читали лекции для белорусских кардиологов и кардиохирургов, участвовали в совместных семинарах. Белорусские медики стажировались в Канаде и США.

Компания Bayer Schering Pharma AG официально объявила о начале работы в Беларуси

16 ноября 2007 года в Минске состоялась пресс-конференция, на которой была представлена компания «Bayer Schering Pharma», образованная на базе двух всемирно известных фармацевтических гигантов «Schering AG» и «Bayer AG».

Компания «Bayer Schering Pharma AG» образовалась в результате слияния таких крупных фармацевтических гигантов, как «Bayer AG» и «Schering AG». Глава российского представительства компании «Bayer Schering Pharma AG» д-р Манфред Пауль сказал, что объединение усилий этих двух компаний пойдет на пользу как фармацевтическому рынку в целом, так и рынку лекарств Беларуси.

В Беларуси политика в области лекарственного обеспечения формируется на основе перечня основных лекарственных средств. По данным МЗ РБ, в 2006 году Беларусь закупила лекарственных средств на сумму Br 584 млрд. Доля отечественных лекарственных средств в структуре закупок составила более 27%. Оптовую реализацию лекарственных средств осуществляют 13 крупных государственных и 101 негосударственный склад. В рамках своей работы в Беларуси Bayer Schering Pharma AG планирует развивать следующие направления: «Здоровье женщины», «Диагностичекая визуализация», «Специализиролванная терапия», «Гематология и кардиология», «Общая терапия» и «Онкология».

«Мировой фармацевтический рынок интенсивно развивается: увеличиваются объемы продаж и производства, крупные компании консолидируются и объединяются, появляются новые концерны, холдинги и поступают новые предложения на рынок. Каждая компания ищет свои конкурентные преимущества: кто-то снижает цены, кто-то пытается обеспечивать лучший сервис. Но как показывает опыт развития бизнеса, основным конкурентным преимуществом любой компании являются люди. Для Bayer Schering Pharma AG – это пациенты и партнеры. Мы надеемся, что появление в результате слияния большего числа эффективных препаратов и медикаментов благотворно отразится на перспективах развития фармацевтической промышленности и медицины в целом, в том числе и белорусского фармацевтического рынка. Сделает терапию персонализированной, построенной в строгом соответствии с особенностями каждого конкретного пациента, и гарантирует ее результаты», - сказала Надежда Щуревич, глава представительства компании Bayer Schering Pharma, Беларусь.

В Минске изучат хроническую усталость

В Беларуси планируется реализовать совместный международный проект по изучению синдрома хронической усталости. Об этом 29 ноября сообщил директор Республиканского научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии профессор Леонид Титов в ходе научно-практической конференции «Вирусные инфекции: эпидемиология, клиника, лабораторная диагностика и профилактика».

В проекте помимо названного белорусского НИИ примут участие медицинские научно-исследовательские учреждения Латвии и Англии. По словам Л. Титова, в рамках проекта в этих странах будут отбираться пациенты с симптомами синдрома хронической усталости и изучаться причины их заболевания. Проект направлен на улучшение диагностики и лечения таких пациентов, поскольку данная проблема актуальна для Беларуси и других стран.

Известно, что синдром хронической усталости может быть связан с вирусом герпеса, гормональным статусом человека, состоянием центральной нервной системы человека. Однако, как бороться с заболеванием, точно не знает никто.

Синдром хронической усталости называют еще усталостью, которая не проходит даже после необходимого всем отдыха. От такого состояния врачи советуют не отмахиваться, поскольку оно достаточно серьезно и может длиться месяцами, а иногда и годами.

Медики считают, что хотя заболеть этой болезнью может каждый, классический вариант – это женщина в возрасте от 20 до 50 лет, часто многого добившаяся, образованная.

Большинство больных говорят, что они начали чувствовать усталость сразу же после того, как переболели инфекционным заболеванием, например гриппом. Они даже могли назвать точную дату начала заболевания.

При диагностике синдрома хронической усталости должны быть исключены любые психические заболевания, такие, как депрессия, которая имеет сходные симптомы, различные инфекционные заболевания, гормональные нарушения, например, связанные с нарушением функции щитовидной железы, злоупотребление лекарствами, воздействие токсических веществ.



Георгий Колдун: «Я не чувствую себя звездой»

Георгий Колдун вышел на большую сцену сравнительно недавно, но уже успел завоевать и любовь зрителей, и признание профессионалов. Он стал обладателем первой премии на Международном конкурсе исполнителей эстрадной песни «Витебск – 2007» в рамках «Славянского базара», но помимо сольной карьеры он также попробовал себя в роли актера в фильме Дмитрия Астрахана «Иго любви» и в первом белорусском телемюзикле «Павлинка NEW», некоторое время работал диджеем на «Альфа-радио», участвовал в российском музыкальном проекте «СТС зажигает суперзвезду», а также принял предложение телеканала ОНТ стать ведущим нового интеллектуального шоу «Один против всех». Несмотря на колоссальную загруженность, Георгий согласился ответить на вопросы корреспондента «ЗГ».

- Георгий, как Вы относитесь ко вниманию, которым Вы окружены в последнее время. Как Вы себя при этом ощущаете?

- Я рад, что, занимаясь своим любимым делом, я вышел на общереспубликанский уровень именно тогда, когда психика у меня уже вполне сформировалась, и от аплодисментов, приглашений и телесъемок мне не срывает крышу. Я не чувствую себя звездой, и отношусь к этому слову с большой иронией. Я вообще не считаю, что кто-то в пределах Беларуси может называться звездой. Я воспринимаю выражения зрительской признательности только как констатацию факта, что то, чем я занимаюсь, интересно не только мне одному, а значит, имеет смысл заниматься этим и дальше. Если на улице или в магазине я вижу, что люди меня узнают, я просто вежливо с ними здороваюсь. В общем, с этим у меня все спокойно.

- У славы есть и неприятная сторона…

- В последние полгода я слышу в свой адрес больше хорошего. Критика, конечно, тоже присутствует, но какие-то недочеты есть у любого человека, и я воспринимаю критику совершенно спокойно. Однако иногда она бывает совершенно не конструктивной. К сожалению, встречаются и люди, путающие Интернет с забором… На прошедшей недавно он-лайн-конференции один такой человек высказал мнение, что меня вообще нельзя назвать ни певцом, ни телеведущим, ни радиодиджеем. Но ведь это не хвалебные эпитеты, это всего лишь род деятельности, которым я действительно занимаюсь. А уж плохо или хорошо – каждый может судить сам. Очень не люблю, когда начинается эта история по поводу брата. На хамство в таких случаях не перехожу, стараюсь отвечать вежливо.

- С вопросами про брата журналисты Вам, наверное, порядком надоели?

- Это очень старая тема, однако все зависит от того, как задаются вопросы. К счастью, тематика вопросов кардинально поменялась за последний год. Раньше же, когда писать было нечего, журналисты пытались выжимать из меня последнее по поводу Димы. Если бы они просто спрашивали, каким он был в детстве, как складываются наши отношения, все было бы нормально. Проблема в том, что когда у нас нет информационных поводов, их начинают придумывать. С Димой у нас очень хорошие отношения, однако некоторое время назад со стороны журналистов постоянно были попытки внести в них какую-нибудь гадость. Иногда хотелосьспросить: а зачем мне вообще вам что-то отвечать, вы же сами все уже придумали? Ты чувствуешь себя как дурак, ты вынужден отвечать на вопрос о проблеме, которой не существует, а они еще обижаются, как только ты начинаешь перечить формулировке вопроса, обвиняют тебя в зависти и бог знает в чем еще, но у меня к таким вещам уже выработался иммунитет, теперь я воспринимаю их спокойно, как неизбежное зло.

- Какое место занимает в Вашей жизни семья?

- Со словом «семья» у меня связан не очень приятный жизненный опыт. То, что называлось семьей в моем представлении, окончило свое существование, когда мне было 14-15 лет, а Дима был еще совсем маленьким. Родители развелись, и я в полной мере прочувствовал на себе, что это такое – развод. Этот опыт дался мне очень тяжело, и я до сих пор не могу принять того, что произошло. Во всех жизненных ситуациях я пытаюсь найти положительные моменты, но в этой так и не смог. Разве что это закалило меня и Диму, дало возможность выдерживать сильные удары. Шесть лет назад мы потеряли отца, так что от нашей семьи осталось совсем немного.

- Но о создании своей собственной семьи Вы задумывались?

- Возможно, я так и не женился до сих пор именно потому, потому что для меня семья – это слишком серьезное и «одноразовое» понятие. Не хочется жениться только потому, что так нужно. Когда на меня начинают давить, я наоборот «упираюсь рогом» и стою на своем.

Мне хотелось бы, чтобы у меня была жена, которую я любил бы, и мне больше никто не был нужен, и двое детей. Хотелось бы иметь собственный дом, в котором у каждого был бы свой уголок. Это то, чего так не хватало нам с Димой в детстве, когда мы жили вшестером в трехкомнатной квартире, где одна комната была проходной. Нужно, чтобы у каждого члена семьи была возможность побыть наедине, собраться с мыслями, чтобы ему никто не мог помешать. А еще хотелось бы завести какое-нибудь домашнее животное, и чтобы обязательно была возможность им заниматься. Детей хотелось бы или отдать в очень хорошие детский сад и школу, а в идеале, конечно, было бы хорошо обеспечить им домашнее воспитание, чтобы жена постоянно была с ними дома.

- Где Вы больше самореализуетесь: на эстраде или на телевидении?

- Эти области очень тесно связаны между собой. Я всегда говорил, что ведение передачи для меня – только сопутствующая музыке деятельность. Если задать вопрос, без чего я смог бы прожить, а без чего - нет, я однозначно ответил бы, что без телевидения обошелся бы легко, а вот не заниматься музыкой не мог бы никак, для меня это действительно очень много значит. Ведение передачи интересует меня, в первую очередь, с точки зрения возможности общения. Причем, я могу строить это общение так, как мне этого хочется, могу делать то, что я сам, как зритель, хотел бы видеть на телевидении.

- И что Вы хотели бы там видеть?

- Там должна быть непосредственность, интерактив, юмор - абсолютно непринужденный, но при этом интеллигентный, возможно даже близкий к интеллектуальному. Без претензий на шедевры, но и не на уровне «петросянщины». Поднятие настроения публики должно происходить цивилизованным путем, а не на уровне шуток типа «споткнулся-упал». К сожалению, всего этого нашему телевидению очень не хватает. Я никогда не считал себя гениальным ведущим. Я должен выступать в роли человека с нормально развитой речью, способного к импровизациям – не более того. Я не могу вести серьезную передачу, это должна быть развлекательная программа, но очень высокого качества.

- Какими достижениями Вы гордитесь больше всего на настоящий момент?

- Я не воспринимаю достижения на уровне первого места в славянском базаре, попадания в десятку лучших или выжимания штанги максимального веса. Меня, например, еще никто не перебрасывал в длину…Но ведь глупо хвастаться такими вещами. На данный момент я считаю своим достижением то, что я добился возможности заниматься только своим любимым делом и делать это именно так, как я считаю нужным. Это то, что приносит мне радость каждый день.

- А не хочется иногда отдохнуть от всего этого?

- Иногда действительно хочется выкроить пару недель из этого графика, чтобы уехать куда-нибудь далеко, где у тебя не будет работать телефон или звонить будет слишком дорого, сразу поставить себе рамки: ты только отдыхаешь, и все. Я не любитель лазанья по горам или экскурсий. Для настоящего отдыха мне нужно быть в хорошей компании, в хорошем месте. Желательно еще море, шум прибоя, песок и возможность гулять по городу в только шортах и шлепанцах. Спать сколько хочется, общаться с теми, с кем тебе интересно. Я люблю просто поваляться на песке, перечитать Ильфа и Петрова, отключиться от всего вообще. И чтобы никто не «капал» тебе на мозги какими бы то ни было делами. В этом деле очень важно, чтобы кроме тела отдыхали еще и мозги. Нужно нажать для себя такое «обнуление». Мне это очень хорошо помогает, эти полторы-две недели отпуска заряжают меня на весь год.

- А в обычные будние дни как расслабляетесь?

- Я стараюсь выкроить часполтора в день, чтобы, приехав с работы, выключить все телефоны и завалиться поспать. Потом я могу проснуться и снова заниматься делом. Если есть возможность, стараюсь вырваться в тренажерный зал. Люблю бассейн, но сейчас у меня не получается туда ходить. Да и на тренажерный зал остается мало сил. Бывает, утром настроишься на занятие, а вечером приходишь в зал, и понимаешь, что можешь только сесть на скамеечку и не вставать с нее, потому что вымотался до предела.

- Какой самый лучший подарок в жизни Вам приходилось получать?

- Для меня имеет большое значение личность дарящего, поэтому лучший подарок я назвать, наверное, не смогу. Но был один случай, запомнившийся навсегда. Однажды у меня были очень большие проблемы, в том числе и с финансами. Кто-то из друзей спросил меня, собираюсь ли я праздновать приближающийся день рождения, и я оговорился, что, мол, нет у меня ни такой возможности, ни желания. И вот в день рождения друзья пригласили меня поехать прокатиться на машине. Однако оказалось, что это не просто прогулка. Ребята большой толпой сняли небольшую кафешку возле Минского моря, накрыли стол, подготовили подарки. В общем, устроили мне настоящий праздник. Это вызвало у меня едва ли не слезы на глазах. Вопрос материальной составляющей подобных вещей для меня совершенно незначителен. Не нужна китятина на шпажках и лобстеры в винном соусе. Если есть торт и друзья рядом, мне больше ничего не нужно, потому что на первом месте для меня всегда стоит общение.

Беседовала Анастасия ДОРОФЕЕВА

Духовность

У болеющих детей – «свое дело»

Подростки с ограниченными возможностями смогут устроиться на работу. Такую возможность с недавних пор предоставляет Центр просвещения и милосердия Белорусского экзархата.

Сейчас 8 воспитанников Минской школы-интерната 7 с диагнозом олигофрения и задержка психофизического развития проходят производственную практику в мастерских прихода в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость». Они изготавливают сувениры из дерева и шьют одежду. За время работы в мастерских молодые люди должны отточить свое мастерство и почувствовать себя увереннее в том деле, которое они для себя избрали. Как рассказала корреспонденту «ЗГ» **социальный руководитель прихода Марина Кравцова**, решение организовать на своей базе обучающие занятия созревало давно. И связано оно с отношением к больным ребятам. Так руководство столичных фирм и предприятий отказывается брать на практику людей с ограниченными возможностями. А в приходе есть педагоги, которые имеет опыт работы с больными олигофренией и детьми с психофизическими заболеваниями. Помимо этого, предполагается, что некоторым воспитанникам школы-интерната руководство Центра просвещения поможет найти работу.

У студентов-медиков – новый курс

Что такое «Христианская антропология» узнали студенты Нижегородской медицинской академии.

В учебном заведении ввели факультативный курс под таким названием. Проводит занятия **преподаватель Нижегородской Духовной Семинарии священник Максим Антоненко**. По словам иерея, название предмета «Христианская антропология» было выбрано не случайно. Основы православия будут подаваться с наиболее интересной для студентов-медиков стороны – взгляд на человека через призму православных ценностей. Стоит отметить, что подобное нововведение действует в рамках сотрудничества между Нижегородской епархией и медицинской академией, сообщает Седмица.RU.

Милосердие для старости

Узникам Гетто и концлагерей, бывшим восточным рабочим, а также оставшимся в живых жителям сожженных деревень – достойная старость.

Таковую пытаются обеспечить в рамках совместного проекта Центр просвещения и милосердия Белорусского экзархата и Еврейская организация «Хэсэд-Рахим». Для пожилых людей созданы клубы по интересам, добровольная помощь на дому, которая направлена на облегчение бытовых проблем, а также амбулаторный уход. К слову, услуги сиделок оказывает **Сестричество Милосердия преподобной Евфросинии игуменьи Полоцкой**. На данный момент сестры бесплатно присматривают за двумя тяжелобольными.

ЗАМЕТКИ ИЗ КАЛЕНДАРЯ

2 декабря – Празднование иконы Божией Матери «В скорбях и печалях Утешение». К ней молитвенно обращаются при депрессиях и при жизненных неурядицах.

4 декабря – Введение в храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. В церковных песнопениях Введение Девы Марии во храм названо предвестием Божия благоволения к людям. Богородица считается помощницей в различных скорбях.

6 декабря – память благоверного князя Александра Невского. Святой положил все свои силы и дарованные от Бога таланты полководца, дипломата. Считается покровителем мореплавателей.

7 декабря – в этот день православные вспоминают о великомученице Екатерине, пострадавшей за Христа в Александрии при императоре Максимиане (в IV веке). Святой молятся о даровании хороших женихов и при трудных родах.

13 декабря – память апостола Андрея Первозванного. Рыбак из Вифсаиды, первым последовал за Христом. Апостол – один из самых почитаемых святых среди православных. Его именем назывался высший орден Российского государства, возрожденный ныне как высшая государственная награда Российской Федерации.

17 декабря – праздник великомученицы Варвары. Святой молятся от избавления от внезапной смерти. Ее также почитают беременные женщины.

19 декабря – зимний праздник святителя Николая. К святому обращаются при различных болезнях.

22 декабря – зачатие праведной Анной Пресвятой Богородицы. А также празднование иконы Божией Матери, именуемой «Нечаянная радость». К ней с молитвой обращаются при глухоте.

31 декабря – преддверие торжественной новогодней полночи. В старину в эту минуту звонили в колокола, созывая народ на молитву, чтобы Бог благословил наступающий год.

XV международная специализированная выставка
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ БЕЛАРУСИ
1-4.04.2008
bm belarusmedica
г. Минск
ОРГАНИЗАТОР: выставочная компания ЗАО "Техника и коммуникации" (Т&С)
ПОД ПАТРОНАЖЕМ: Министерства здравоохранения Республики Беларусь, концерна «БЕЛБИОФАРМ».
ЗАО "Техника и коммуникации"
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЫСТАВКИ В БЕЛАРУСИ
T&C
Тел.: (+ 375 17) 226 90 14(7), 203 68 67(9)
Факс: (+375 17) 203 33 86, 226 66 39
E-mail: medica@tc.by www.tc.by

Ваш вопрос

Соборование.
Разбиваем стереотипы, освобождаемся от грехов

После Соборования человек умирает или исцеляется... Именно такое мнение сложилось среди непросвещенных об этом таинстве. Что же на самом деле понимает Церковь под Соборованием?

Таинство Соборования имеет евангельское происхождение. Оно установлено Самим Христом. Одно из семи церковных таинств также называют Елеосвящением. Его обычно совершают несколько священников (то есть соборно). Молитвы таинства могут исцелить болящего, если на то будет Божия воля. Помимо этого при Елеосвящении человек получает прощение забытых прегрешений. Если точнее – грехов, которые человек совершил неосознанно по своей духовной расслабленности. Соборование может совершаться на дому над одним болящим. Может – в церкви, над всеми желающими. В таком случае оно обычно приурочивается к каким-то особым событиям церковного года. К примеру, в период Великого, Рождественского постов. После соборования верующие при желании забирают оставшийся после таинства елей. Его употребляют для домашнего помазания.

Его также можно использовать при погребении: выливают в гроб перед тем, как закрыть крышку. Тяжело болеющие люди иногда боятся собороваться, считая, что это может ускорить их кончину. Правда, с точки зрения Церкви, Елеосвящение для готовящегося к смерти собороваться необходимо. Бывает так, что человек просто физически не может исповедоваться, а таинство освобождает от груза грехов.

И напоследок несколько советов. Если вы пришли на Соборование с опозданием и тому виной независящие от вас причины, - без смущения можете приступить к таинству. Когда же человек не пришел на Елеосвящение не вовремя по своей вине, лучше всего отложить соборование до следующего раза.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Профилактика, которую не забудешь

Под борьбой со СПИДом у нас обычно понимается традиционная организация тематических дискотек с феерической викториной «Что я знаю о СПИДе?», расклеивание во всех местах, до которых можно дотянуться, поражающих своей новизной и оригинальностью плакатов со шприцами и черепами, да обязательные перводекабрьские лекции, на которых засыпающий от собственной речи педагог в сотый раз бубнит скучающим ученикам: «Наркотики это плохо…» Однако иногда встречается профилактика и пооригинальнее.

В массы – на трассы

Белорусская ассоциация клубов ЮНЕСКО и радио UNISTAR решили вести разъяснительную работу в самом сердце возможных групп риска – среди работающих на белорусских дорогах представительниц древнейшей профессии и потенциальных пользователей их услуг – мужчин-автомобилистов. Такой подход представляется особенно актуальным, если учесть, что, по сообщениям медиков, в последние несколько лет в Беларуси половой путь передачи ВИЧ-инфекции резко вырвался на первое место.

Оказывается в рамках Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу, называемой ЮНЭЙДС, в Беларуси еще с апреля проводится акция «Профилактика ВИЧ/СПИДа и инфекций, передающихся половым путем, среди женщин, оказывающих сексуальные услуги на трассах».

В рамках этой кампании, которая продлится до конца года, на радио UNISTAR были созданы три социальных ролика, которые представляют собой интервью мужчин разных социальных слоев и возрастов, говорящих о том, как отвратительна для них сама идея покупки секса за деньги. Для тех, кого эта социальная реклама не сможет убедить в недопустимости сексуальной эксплуатации женщин и напугать последствиями этой эксплуатации, специально готовится предположительно более убедительная «фактическая» часть. Корреспонденты радиостанции, работающие в России, странах Прибалтики и Европы, представят специальные репортажи, посвященные проблеме «дорожного» секс-бизнеса в этих регионах. Специальная авторская программа расскажет о жрицах любви, предлагающих свой «товар» на дорогах Беларуси и побеседует с потенциальными «потребителями» - дальнобойщиками и просто водителями, много времени проводящими в поездках. О том, как воздействует эта кампания на слушателей, можно будет узнать из результатов их опроса об отношении их к проблеме ВИЧ-инфекции и проблеме оказания сексуальных услуг за вознаграждение, проводимого на официальном сайте радиостанции. Таким образом организаторы надеются не только просвещать абстрактное «население в целом», но и повысить уровень понимания проблемы среди представителей групп риска и убедить их изменить поведение на менее рискованное.

Документальный фильм ужасов

Метод, которыми проводят профилактику СПИДа среди школьников города Калинковичи Гомельской области можно смело отнести к шоковой терапии. В документальном фильме, снятом в 2005 году по инициативе районной организации Красного Креста, нет диаграмм, отражающих динамику заболеваемости, схем, демонстрирующих способы заражения и интервью с больными из далекой Америки. В нем есть только реальный живой человек. Точнее, уже не живой. Главный герой, 36-летний наркоман, называемый в фильме Гришей и рассказывающий зрителям свою печальную историю, умер от СПИДа, не дожив до премьеры. Форма заболевания, которой страдал Гриша, - диффузное грибковое поражение организма – является одной из самых ужасных: тело человека практически разлагается заживо под разросшимися на нем грибками. Создатели фильма рассказывают, что в палату к главному герою врачи пускали их, только заставив надеть специальные защитные костюмы, и что о запахе гниющего мяса, стоявшего в помещении, они до сих пор вспоминают с ужасом, ведь на последнем этапе болезни находиться рядом с Гришей без респиратора было просто невозможно. И вот этот человек, уже не совсем похожий на человека, рассказывает школьникам о том, как его «подсадил на иглу» родной брат, как он пробовал «завязать», но было поздно, как однажды ему попался «грязный» шприц, и как изменилась вся его жизнь после этого. Когда героя спрашивают, что он посоветовал бы ребятам, которые решили попробовать наркотики, он неожиданно резко отвечает: «набил бы им морду». В конце фильма показывают пустую кровать, оставшуюся после смерти Гриши, и свежую могилу, которая вырыта совсем рядом, в калинковичской земле. То, что речь идет о земляке, а не о каком-то далеком человеке, добавляет фильму убедительности, - считают педагоги. Они уверены, что после просмотра этого документального фильма ужасов молодежь еще долгое время не будет испытывать ни малейшего желания поэкспериментировать с наркотиками. Дети же, впервые взглянув на экран, в ужасе закрывают глаза.

Обращение к родителям

Всех нас – независимо от национальности, социального и материального положения, образования и вероисповедования объединяет то, что все мы – родители. И означает, что мы все в равной степени ответственны перед нашими детьми за тот духовный багаж, с которым они отправляются в самостоятельную жизнь.

Уважаемые родители!

Мы не сможем всю жизнь вести их за руку и «подстилать соломку», чтобы мягче было падать. Мы должны научить их принимать решения, «держать удар», делать выбор. Эти навыки им нужны уже сейчас, чтобы не попасть в зависимость от наркотиков, алкоголя, чужой воли. Чтобы обезопасить себя от опасных болезней, в первую очередь, от ВИЧ/СПИДа, а также заболеваний, передающихся половым путем, вирусных гепатитов.

Новое поколение приходит в мир решать новые задачи, которые до них никто не решал. Мудрость старших заключается в том, чтобы принять то новое, что приносят с собой молодые. Дети, не отягощенные жизненным опытом, который «учит» отгораживаться, прятаться от мира, таящего опасность, открыты ему. Они первыми «ловят» изменения, в нем происходящие, но не умеют еще их объяснять, проанализировать. Это задача – для



дедушек и бабушек, потому что, отойдя от карьерной суеты, от деятельности, требующей большой физической активности, они могут предаться созерцательности и имеют возможность наблюдать за своими внуками. На основании этой информации старшее поколение может сделать прогноз развития общества на ближайшие 10-15 лет и дать духовный посыл среднему поколению, то есть мамам и папам. Таким путем общество от поколения к поколению прирастает духовными ценностями.

Но это возможно только в том случае, если старшие не остановились в своем развитии, а продолжают расти вместе с младшими. Традиция семейного воспитания европейского народа, например, требует: если в семье учится ребенок, то учиться должна вся семья. В противном случае связь поколений рвется, «отцы и дети» говорят на разных языках и не понимают друг друга, рвется «защитная оболочка» и дети становятся легкой добычей порока. И виноваты в этом не «случайность», «обстоятельства» или «тяжелая жизнь», а наша лень, безразличие, некомпетентность в вопросах семейного воспитания, правовая безграмотность и правовая пассивность. Школа, государство и общественность нас не заменят, в лучшем случае они могут только нам помочь.

Одной из проблем, требующих активного участия родителей, является профилактика ВИЧ-инфекции. По состоянию на 1 октября 2007 года общее число ВИЧ-инфицированных в Солигорском районе составило 612 человек (567 случаев в городской и 45 случаев в сельской местности). Из них 68 случаев выявлено только в текущем году. Самое горькое то, что это, в основном, молодежь (до 30 лет) – школьники, студенты, люди, которые совсем недавно вступили во взрослую жизнь. Мы привыкли думать, что у них еще все впереди. Но потеря нравственных ориентиров наряду к стремлению «взять от жизни все» приводит к тому, что молодые люди ставят под угрозу жизнь, принимая наркотики, заводя множество половых партнеров. Общее количество случаев ВИЧ-инфекции в этой возрастной группе составляет 478 человек. В настоящее время наблюдается тенденция увеличения количества людей, инфицирование которых происходит в результате сексуальных контактов. За 7 месяцев текущего года половой путь заражения составил более 40%. Печальная статистика говорит о том, что сегодня ВИЧ-инфекцией заражаются не только и не столько наркоманы, люди, ведущие асоциальный образ жизни, сколько обычные подростки, молодые люди и девушки, которые не задумываются, чем им грозят неразборчивые и внебрачные половые связи. А это, в первую очередь, опасные инфекции, передающиеся половым путем – сифилис, гонорея, ВИЧ. Только в прошлом году зафиксировано более тысячи случаев заражения молодых людей инфекциями, передающимися половым путем.

Распространение ВИЧ-инфекции среди женщин приводит к увеличению количества детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями. Всего в Солигорском районе от ВИЧ-инфицированных матерей родилось 77 детей. На сегодняшний день шести детям, рожденным от ВИЧ-инфицированных матерей, выставлен диагноз «ВИЧ-инфекция». Эти дети сегодня посещают детские сады и школы, поэтому закрыть глаза на существующую проблему мы не вправе.

Общее число случаев СПИДа на 1 октября 2007 года составляет 37, из которых 24 человека умерли, в том числе один ребенок (от врожденного СПИДа). Всего в Солигорском районе зарегистрировано 53 летальных случая среди ВИЧ-инфицированных, 45 из них – наркопотребители. Необходимо предпринять все меры, чтобы свести к минимуму количество новых заражений.

Уважаемые родители! Вакуума в природе не бывает. Если мы не сформируем духовный стержень своего ребенка, это сделает кто-то за нас… Вы этого хотите?

Валентина ПАСЮК,
врач-эпидемиолог
Солигорского зонального
центра гигиены и
эпидемиологии



СПРАШИВАЙТЕ АПИЗАРТРОН® В АПТЕКАХ ГОРОДА! Эксклюзивный поставщик в РБ PharmaGarant GmbH

СОБИРАТЕЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ «RHEUMA» ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ МНОЖЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ВСЕ ОНИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ БОЛЯМИ И ОГРАНИЧЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

«ГОЛОВНАЯ БОЛЬ» в ногах

Ревматизм может поражать суставы, кости, сухожилия, связки и мышцы. Симптомы недугов варьируются от тянущей, ноющей боли в одном или нескольких суставах до их значительной деформации, когда резко ограничивается подвижность. При наиболее тяжелой форме rheuma, ревматоидном артрите, суставы непоправимо разрушаются. Ревматизм суставов не является старческим заболеванием, чаще всего он возникает в возрасте от 30 до 50 лет. причем у женщин в 3 раза чаще, чем у мужчин.



Заболевание начинает развиваться медленно; часто по утрам беспокоит временная неподвижность суставов. Затем, с течением болезни, наблюдаются боли в суставах и опухоли. Главная цель лечения заключается в том, чтобы сохранить подвижность суставов и уменьшить боли. На сегодняшний день для этого существует много высокоэффективных лекарственных препаратов, но лечение должно быть комплексным, а при ревматоидном артрите – с обязательным включением противоревматической базисной терапии, которая способна изменить нарушенную реакцию иммунной системы.

Традиционно при всех ревматических заболеваниях как вспомогательное средство применяют эфир никотиновой кислоты. Пропилникотинат – основное действующее вещество в креме Аналгос – является особым липофильным эфиром никотиновой кислоты, который легко проникает во внешние слои кожи, где в процессе гидролизации образует никотиновую кислоту и пропиловый спирт. Никотиновая кислота расширяет капилляры, усиливая таким образом циркуляцию крови, то есть оказывает локальное гиперемизирующее действие и, как следствие, локальное повышение температуры. Крем Аналгос благодаря содержанию специальных компонентов производит тройной эффект:

- болеутоляющий;
- глубокое действие на пораженные ткани, стимулируя кровообращение;
- расслабляющий, релаксирующий эффект на мышцы.

Этот тройной эффект способствует заметному ослаблению симптомов (воспаления, опухоли, боли). Болеутоляющий эффект наблюдается как при острых временных болях, так и при хронических болях опорно-двигательного аппарата.

Области применения: для местной гиперемизации; подострый артрит (боли в суставах); дегенеративные заболевания суставов ревматического происхождения (артроз коленного, тазобедренного суставов и пр.); миалгии (мышечные боли); невралгии; заболевания опорно-двигательного аппарата, которые не могут быть подвержены быстрому оперативному лечению.

Как использовать? Крем наносится ежедневно, по 2-3 раза на соответствующие участки кожи. Для оказания благоприятного действия на опухоли и воспаления рекомендуется втирать препарат интенсивными массажными движениями. Таким образом стимулируется кровообращение и выводятся продукты обмена, вызывающие боль. Обработанную область следует оставлять открытой, так как при недостатке кислорода возможно раздражение кожи.

Не забудьте! После каждого применения тщательно вымыть руки с мылом в теплой воде. Соблюдайте осторожность! Не допускайте попадания крема на слизистые оболочки (глаза, нос, рот) и гениталии. Иначе не избежать неприятного жжения и покраснения. Хотя данные проявления, как правило, временные и безвредные, нужно тщательно промыть этот участок теплой водой; при большом количестве крема удалите его чистой салфеткой; при раздраженном состоянии кожи или слизистых оболочек рекомендуется удалить крем при помощи различных масел (для глаз использовать вазелин).

Примите к сведению: действие крема в ходе длительного применения может незначительно ослабевать. Однако после многодневной паузы препарат снова дает первоначальный эффект.

Не используйте крем Аналгос:

- если установлена повышенная чувствительность на алкил-2-гидро-ксибензоаты (так называемые парабены) или на один из других ингредиентов препарата (никотиновая кислота, бензоловые спирты, шерстяной воск);
- при острых и/или неявных заболеваниях кожи (экземы, псориаз), на участках с поврежденной кожей и открытыми ранами, при острых воспалениях суставов. При тяжелых лихорадочных и контагиозных заболеваниях применение препарата должно быть согласовано с врачом;
- при лечении маленьких и грудных детей.

Есть ли побочные действия? При строгом следовании инструкции их, как правило, не наблюдается. Легкое жжение и покраснение кожи говорит о том, что крем оказывает должное действие. Возможны проявления индивидуальной непереносимости (зуд, контактная экзема, редкие пустулезные изменения кожи или отеки). В этом случае терапия должна быть прекращена. При применении препарата на обширных участках тела могут наблюдаться головные боли, снижение кровяного давления и (очень редко) симптомы шока с одышкой.

Одновременное применение крема Аналгос (особенно на обширных областях тела) с другими гиперемизирующими средствами или методами физической тепловой терапии может привести к непомерному раздражению кожи, снижению кровяного давления.

Испытанный спектр действия Аналгоса, который стимулирует кровообращение и поддерживает тонус мышц, хорошо подходит для эффективной и недорогой локальной противоревматической терапии. При этом вы сами может устанавливать степень раздражения кожи для облегчения своего состояния, индивидуально подбирая нужное количество крема.

Рег. уд. МЗ РБ N 2310/96/02 до 30.05.2007 г.



РУП "БОРИСОВСКИЙ ЗАВОД МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ"
222120, ул. Чапаева, 64/27, г. Борисов, Минская обл., Республика Беларусь
тел.: +375 177 735612, 766443, факс: 733472
www.borimed.com

Лиц. №02040/0102564 до 30.08.2008г.



Перед применением лекарственного средства ознакомьтесь и проконсультируйтесь с врачом.
Регистрационное удостоверение МЗ РБ № 04/08/1202 до 30.09.2009 г.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ
- Острые и хронические воспалительные заболевания опорно-двигательного аппарата (ревматоидный артрит, спондилоартрит, артроз, остеохондроз);
- травмы опорно-двигательного аппарата (в т.ч. спортивные), растяжения связок, разрывы связок и сухожилий мышц, тендинит, ушиб мышц и связок, отек, флебит, лимфангиит, воспалительные процессы кожи.



Боль снимает как рукой!

История изобретений

1972 год: изобретено компьютерно-томографическое изображение

Более 7 десятилетий медики применяли рентгеновские лучи для проникновения в тело человека, но могли видеть только скелет. Годфри Хоунсфилд и Аллан Кормакк, работая порознь, создали метод, при котором вместо рентгеновской пленки использовались кристаллы, вокруг человека вращалась фотокамера, а компьютер сопоставлял полученные многократные изображения. В результате удалось получить детальное изображение внутренних органов тела человека. Вскоре после этого профессор химии Пауль Лотербер опубликовал статью, в которой предложил получать изображения с помощью ядерного магнитного резонанса, что привело к развитию ядерной магнитно-резонансной томографии, позволяющей получать трехмерные изображения внутренних органов.

ВСЯ СОЛЬ ЖИЗНИ – В СУСТАВАХ!

Характерная для конца осени неустойчивая погода, сопровождающаяся резкими перепадами температуры, порывистым ветром и снегом с дождем, - настоящее испытание для тех, у кого не все в порядке с суставами. Обычно в этот период в суставах появляются ломота и затяжные ноющие боли, не дающие человеку покоя ни днем, ни ночью.
Чем различаются такие болезни, как артрит и артроз? Отчего еще могут болеть суставы? Как это лечится?

Наш консультант – ортопед-травматолог, врач высшей категории Сергей ГОРЯЧЕВ

АРТРОЗ

При артрозе разрушаются хрящи сустава, а потом происходит замена хрящевой прослойки костными разрастаниями. Артроз связан с изменениями в сосудах (что приводит к ухудшению питания хрящевой ткани и ее разрушению).

ПРИЧИНЫ

Гипертония.

Атеросклероз.

Варикоз.

Повышенная нагрузка на суставы и сосуды ног (у спортсменов и тех, кому по роду работы приходится много стоять или носить тяжести).

Диабет.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ АРТРОЗА

Чаще поражает тазобедренный, коленный, плечевой суставы.

При артрозе тазобедренного сустава (коксартрозе) боль идет от верхней части бедра и отдается в колено. Боли усиливаются при ходьбе.

При артрозе коленного сустава боли возникают при сгибании, особенно больно спускаться с лестницы.

При резких движениях сустав издает хруст.

В состоянии покоя боли нет.

Точный диагноз поможет поставить рентген сустава.

КАК ЛЕЧИТЬ

Общие рекомендации - нормализация массы тела, артериального давления, коррекция заболеваний, связанных с сосудами.

Лечение длительное, назначают противовоспалительные препараты, средства, помогающие регенерации хрящевой ткани (но, увы, полного восстановления хряща добиться нельзя). В зависимости от заболевания, ставшего причиной артроза, подбирается сосудистая терапия. Накладывать повязки на сустав при артрозе не нужно.

При болях эффективны мази на основе бутадиона, кетопрофена, вольтарена.

В тяжелых случаях требуется хирургическое лечение – от корригирующих операций до эндопротезирования (замены «испорченной» части сустава на искусственную).

АРТРИТ

Артрит – воспаление одного сустава, полиартрит – воспаление нескольких. Возникает заболевание остро, протекает довольно бурно. Чаще излечивается полностью, но может приобретать хроническую форму с приступами и ремиссиями.

В основе болезни всегда лежит проникновение в область сустава инфекции.

ПРИЧИНЫ

Инфекции мягких тканей – рожа, фурункулы, панариции, ожоги.

Занос инфекции через кровь при вензаболеваниях – гонорее, сифилисе.

Туберкулез.

Полиартриты вызываются системными заболеваниями.

Ревматоидный полиартрит – частое осложнение после простудных инфекционных заболеваний (гриппа, ангины). Чаще при нем страдают мелкие суставы кистей, стоп.

Ревматический полиартрит вызывается бета-гемолитическим стрептококком (этот микроб обитает в носоглотке человека и вызывает тонзиллиты, фарингиты и скарлатину). Часто этот вид артрита – «первый звоночек» ревматизма.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ АРТРИТОВ

В области пораженного сустава резко возникает боль.

Боль мучает все время - и в покое, и при движении.

Начинается отек мягких тканей, над больным местом кожа блестит.

Повышается температура, место над суставом горячее на ощупь.

Обычно при артритах ухудшается общий анализ крови: наблюдаются лейкоцитоз, увеличение СОЭ.

КАК ЛЕЧИТЬ:

Прежде всего необходимо атаковать инфекцию, вызвавшую артрит.

При ревматическом полиартрите назначают антибиотики, витамин С, противовоспалительные средства.

При артрите, когда сустав воспален, нужно обездвижить его тугой марлевой повязкой, положить холод.

Как правило, назначают антибиотики и противовоспалительные средства.

А ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ БОЛЕЗНЯМИ?

Несмотря на то, что артрит и артроз - разные заболевания, часто и к тем, и к другим проблемам приводят травмы суставов (кроме полиартритов, вызванных внутренними болезнями).

Сходным бывает и внешнее проявление болячек: отек, припухание, изменение внешних очертаний сустава.

Среди наших четвероногих друзей артрозам и остеохондрозу наиболее подвержена именно такса. По мнению ветеринаров, все дело в ее чрезвычайно коротких лапах, из-за которых во время движения более активно используется поясница и появляется большое количество некомпенсируемых нагрузок.

Высокие каблуки приводят к артрозу коленных суставов. При высоте каблука 7 см давление на сустав возрастает на 26% по сравнению с плоской обувью. Больных деформирующим остеоартрозом врач узнает по своеобразной утиной походке и очень осторожным движениям.

Проверить наличие заболевания можно и самостоятельно. Больной сустав всегда как бы проседает, и нога несколько укорачивается – это заметно в лежачем положении. Рекомендуется обзавестись двумя напольными весами и встать на них одновременно: если вес будет одинаковый – оснований для беспокойства нет.

Помочь больному суставу может также мед. Возьмите двумя пальцами немного меда и круговыми движениями мягко втирайте его в больное место. После массажа, например плеча, его следует накрыть марлевыми салфетками, сложенными в 3-4 слоя, не удаляя с кожи меда, и надеть теплое белье. Через 2–3 часа салфетки можно снять и обмыть плечо теплой водой.

КАПСИКАМ®
• СНИМАЕТ БОЛЬ
• РАССЛАБЛЯЕТ МУСКУЛАТУРУ
• РАЗОГРЕВАЕТ
• УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ
ДОБРОЕ ТЕПЛО БЕЗ БОЛИ И ЖЖЕНИЯ
КАПСИКАМ® 50 г МАЗЬ для наружного применения
РАЗОГРЕВАЮЩАЯ МАЗЬ С ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ
Представительство АО «Grindeks» в РБ:
220030, г. Минск, ул. Энгельса, 34-А, офис 728,
тел.: 210 20 16.
E-mail: grindeks@mail.belpak.by
Grindex

В человеческом организме непрерывно работают тысячи различных энзимов. Только с их помощью возможно обновление состарившихся и изношенных клеток, трансформация питательных веществ в энергию и «строительные материалы», обезвреживание отходов метаболизма и чужеродных телу веществ, защита организма от болезнетворных микроорганизмов и заживление ран.

ЭНЗИМЫ – ОСНОВА ЖИЗНИ

Благодаря энзимам осуществляются и ускоряются все процессы жизнеобеспечения организма. Энзимы необходимы для правильного функционирования иммунитета, обеспечивающего естественное течение всех жизненных процессов.

Энзимы позволяют организму защищаться, активируя макрофаги – большие «хищные» клетки так называемой неспецифической иммунной системы. Они способны распознать в организме любую вредную частицу, окружить ее со всех сторон, поглотить или растворить ее.

Энзимы также поддерживают деятельность клеток, обеспечивающих специфическую иммунную защиту. При этом они выполняют самые различные функции. Некоторые из них атакуют болезнетворных «агентов», опухолевые клетки, которые возникают в каждом организме. Другие же помогают лимфоцитам создавать специфические антитела. Антитела, в свою очередь, связываются с чужеродными «агентами», с бактериями, вирусами, собственными клетками, ставшими по какой-либо причине организму «чужими», и дают иммунной системе возможность своевременно их обезвредить.

Пока человек здоров, количество энзимов, вырабатываемых организмом, достаточно для поддержания жизнедеятельности. Однако, при любых нарушениях или перегрузках потребность в энзимах значительно возрастает. Загрязнение окружающей среды, неправильное питание, злоупотребление алкоголем и табаком, а нередко и некоторыми лекарствами, несомненно, вредит здоровью. Смена климатических зон во время отпуска, длительное пребывание под прямыми солнечными лучами также неблагоприятно сказывается на адаптационных возможностях организма.

Сохранить организм в здоровом состоянии или вернуть ему здоровье возможно только при достаточном количестве активных энзимов, которые содержатся в препарате Вобэнзим. Он снабжает организм высокоактивными природными энзимами, которые восстанавливают иммунитет.

Вобэнзим – препарат системной энзимотерапии, метода, основанного на применении целенаправленно составленных смесей гидролитических энзимов, оказывающих лечебное воздействие на ключевые физиологические и патофизиологические процессы в организме. Поступая в организм, энзимы всасываются в тонком кишечнике и, связываясь с транспортными белками крови, мигрируют по кровеносному руслу, накапливаясь в зоне патологического процесса.

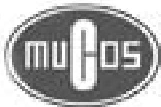
Чтобы быть здоровым, надо активно помогать своему организму. Целенаправленный профилактический прием препарата Вобэнзим может помочь всем, чье здоровье находится в опасности.

Системная энзимотерапия





- *Противовоспалительное*
- *Противоотечное*
- *Иммуномодулирующее*
- *Повышение эффективности антибиотиков*



Mukos Pharma, Германия

Наши партнеры в РБ:
"Доминантафарм" тел.: 211 50 21
"Искамед" тел.: 207 25 06
"Комфарм" тел.: 288 33 70
"Унифарм" тел.: 284 45 44
"Интрефармакс" тел.: 207 00 90

Оказывается!

При простуде нельзя есть сладкое



По мнению врачей, частое употребление сладостей при фарингите может привести к обострению воспаления горла.

Боль в горле вызывают бактерии, для размножения которых необходима питательная среда на основе глюкозы – именно она и создается на гландах и слизистой глотки при употреблении сладкого. Это ведет к увеличению количества болезнетворных бактерий и усилению воспаления горла.

Поэтому при заболеваниях горла врачи не рекомендуют злоупотреблять шоколадом, сладкой жвачкой или сосательными конфетами. Ментоловые леденцы из киоска, которые якобы «смягчают боль в горле», тоже смело можно отнести к группе неполезных сладостей. Ведь в составе сладких леденцов много глюкозы, обостряющей фарингит и нет никаких лечебных веществ, помогающих справиться с заболеванием.

Однако это не означает, что эффективное лекарство от боли в горле не может быть приятным на вкус. Все зависит от его состава. Как же отличить полезные «таблетки для рассасывания» от обычных ментоловых леденцов, в которых не содержится ничего, кроме глюкозы? Во-первых, нужно учесть, что лечебные таблетки продаются только в аптеках. А во-вторых, необходимо обращать внимание на их состав: содержание антисептических компонентов обычно указывается на упаковке, сообщает АМИ-ТАСС

Чтобы моложе выглядеть, надо гонять чаи



Ученые доказали, что люди, постоянно и со знанием дела гоняющие чаи, обычно до глубокой старости прекрасно себя чувствуют и редко болеют. Своей репутацией напитка долголетия чай обязан наличию в нем витаминов С, Е, D, никотиновой кислоты и йода. Чай замедляет процесс старения клеток. Чайные листья дают эффект омоложения, в 18 раз превышающий подобное воздействие витамина Е.

Лук снижает риск сердечных заболеваний

Пища, богатая флавоноидами, снижает риски и помогает на ранних стадиях развития сердечных заболеваний.



Группа ученых из британского Института исследований питания опубликовала данные работы по изучению влияния одного из соединений группы флавоноидов - кверцетина, содержащегося в чае, луке, яблоках и вине.

Предыдущие исследования показывали, что кверцетин очень быстро метаболизируется в кишечнике и печени и его невозможно обнаружить в крови.

Поэтому ученые сосредоточились на изучении соединений, которые попадают в кровь, после того как кверцетин оказывается абсорбирован и переработан организмом.

Исследователями были взяты соединения в концентрации аналогичной той, что получается в процессе пищеварения. После чего их протестировали на клетках, взятых из стенок сосудов.

По словам ведущего исследователя проекта доктора Пола Круна, эффект, оказываемый образуемыми в результате метаболизма кверцетина соединениями, выражается гораздо слабее, чем при лабораторных испытаниях исходного соединения.

Тем не менее, исследователи заключили, что производные кверцетина в организме помогают избежать хронического воспаления, ведущего к утолщению стенок артерий.

В Британском фонде питания сказали, что исследование еще раз доказывает полезность и необходимость фруктово-овощной диеты.

В настоящее время, по данным фонда, среднестатистический житель Великобритании потребляет лишь 40% от рекомендованной медиками дневной нормы фруктов и овощей.

Скушай, доченька, яйцо диетическое…

Рацион женщин разного возраста

Юность, молодость и зрелость – три периода в жизни женщины, каждый из которых требует особого подхода в вопросах питания. Правило: что едим, так и выглядим – доказательств не требует. Мало того, и самочувствие, и количество энергии напрямую зависят от содержимого наших холодильников и тарелок.



- У меня пирожки с капустой…
- А у меня с луком и яйцами!

От 12 до 20

Основу питания юной девушки должны составлять сухофрукты, крупы, злаки и молочные продукты. Растущему организму жизненно необходим кальций, ведь происходит формирование скелета – «каркаса» всего тела. Специалисты утверждают: есть необходимость в трехкратном потреблении молочных продуктов ежедневно. Они – оптимальный источник важного микроэлемента.

С появлением регулярных месячных циклов увеличивается потребность в железе. Кроме этого, развивающийся и набирающий силу организм часто испытывает недостаток витамина B_9, который помогает расти клеточной ткани. Его источники огородная зелень и свежие овощи (особенно с темными листьями), неочищенные злаки и крупы из цельного зерна, говяжья печень.

Для возраста переходного и чуть старше характерна лабильность (неустойчивость) нервной системы. Подростки (девушки особенно) склонны воспринимать стрессовые ситуации остро и болезненно. Потому им так нужен магний, который оказывается седативное (успокоительное) действие на нервную систему и улучшает настроение. Содержится он в тех продуктах, от которых многие бояться поправиться – бананах, финиках, крупах. Однако магния немало и в миндале, яичном желтке, печени, мяте, абрикосах, петрушке.

От 20 да 35

Иметь красивые волосы, кожу и ногти женщине хочется вне зависимости от возраста. Первые помощники в этом – белок и кальций. Известно, что волосы на 97% состоят из белка каротина. Ногтевые пластинки также не могут быть крепкими и блестящими при недостатке кальция и других минеральных веществ. Потому исключать из рациона говядину, овощи, молочные продукты - никак нельзя.

Возраст от 20 до 35 является активным детородным. Во время беременности кальций нужен женщине для развития всех тканей плода, включая нервные клетки, внутренние органы, скелет, глаза, кожу и ее придатки. При его дефиците вынашивание ребенка нередко сопровождается сильным выпадением волос и разрушением зубов у будущей мамы – организм использует все возможные резервы для построения новой жизни.

Чтобы сохранить свою красоту и здоровье, чтобы беременность протекала гармонично, женщине нужно получать кальций в достатке. Его много содержится в молоке и молочных продуктах, особенно обезжиренных, некоторых овощах (капусте, сельдерее, петрушке), фруктах и ягодах (смородине, клубнике), рыбе.

20-35 лет – тот жизненный период, когда многие стремятся реализовать себя в профессии. Чтобы все успевать: шагать вверх по карьерной лестнице, заниматься детьми и домом, требуется много энергии. Противостоять нагрузкам и стрессам помогут витамины (прежде C, E и группы B), микроэлементы железо, магний и цинк. Однако интенсивный ритм жизни почти не оставляет возможности для полноценного питания. Придя вечером домой, женщина начинает готовить и не замечает, как «кусочничает» - перехватывать то одно, то другое. В итоге толком не ужинает, а организм не получает необходимых ему питательных веществ. Чтобы такого не происходило, еще на работе нужно позволить себе средней калорийности полдник. Например, чай с молоком (сливками) и глазированный творожный сырок. Как вариант – баночку любимого йогурта.

Вот, что рассказала об этом продукте кандидат медицинских наук, **доцент кафедры терапии Белорусской медицинской академии последипломного образования Жанна Леонидовна Сухих**: «Помимо молочнокислых бактерий, которые положительно влияют на работу кишечника, йогурты содержат особую растительную добавку – пектин. Этот полисахарид обладает уникальным адсорбирующим действием – «притягивает» к себе токсичные продукты и выводит их из организма. Тяжелые металлы (свинец, ртуть, кобальт и пр.), изотопы цезия и стронция, биогенные токсины, ксеноболики и различные токсичные продукты метаболизма, пектин «связывает» и «выметает». Также он препятствует накоплению холестерина и мочевины. Полезные свойства этого вещества признаны Всемирной организацией здравоохранения. Содержат пектин весьма приятные продукты: желе, зефир, мармелад, пастила и йогурт».

От 40 и старше

Начиная с сорока, лет у женщины снижаются энергозатраты, и организм легче накапливает жиры. Потому есть вероятность развития ожирения. Это заболевание часто «тянет» за собой такие проблемы, как артериальная гипертензия, диабет второго типа.

Вес растет из-за меняющегося гормонального фона, снижения физической активности и увлечения высококалорийной пищей. Потому следите за тем, что едите: жиров как можно меньше, почти исключите копчености и обязательно увеличьте потребление молочных продуктов. Как уже говорили, они наилучший источник кальция, который в период жизни от 40 и старше важен для профилактики остеопороза. Последствия этого заболевания очень тяжелые – от хрупкости и переломов костей до тяжелейших сердечно-сосудистых катастроф.

После 40 пора подумать и о сосудах – возникает большая вероятность атеросклероза, который, в свою очередь, прямой путь к ишемической болезни сердца, стенокардии и риску инфаркта. Потому так важны овощи. Они содержат полифенолы – вещества, не допускающие образования на стенках сосудов липидных бляшек, которые забивают их просвет и нарушают кровообращение.

Укрепить сосуды помогут морская рыба, растительное масло, грецкие орехи. Кроме помощи сосудам, они активизируют память, поддерживают умственные способности.

Стоит отдельно отметить, что в любом возрасте завтрак идеально начинать с молочных продуктов – сыра, йогурта, кефира, творога… Все они очень питательны. Белок и кальций – их основа. Когда эти микроэлементы в достатке, не страшны резкая смена погоды, инфекции и эпидемии. Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, необходим для процессов кроветворения, обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов.

МИНСКИНТЕРКАПС

Витаминно–минеральный комплекс,
содержащий 12 витаминов,
макроэлементы и микроэлементы,
для взрослых и детей старше 10 лет

ДУОКАПС

7 минералов 12 витаминов

Слагаемые здоровья

Одна капсула красного цвета содержит

Одна капсула зеленого цвета содержит

Витаминный комплекс:
содержит незаменимые витамины, кроме витамина К, с учетом их взаимодействия.

Полиминеральный комплекс:
в нем используются органические композиции микроэлементов, и микроэлементы в комплексе с биологическими лигандами природного происхождения, т.к. наиболее полно всасываются микроэлементы именно из таких комплексов.

Витамины и минералы входят в рекомендованной ВОЗ и FDA суточной потребности

www.mic.by

Перед применением ЛС проконсультируйтесь с врачом.
Внимательно читайте инструкцию.
Рег. уд. МЗ РБ № 1321/06/01 до 31.01.2011

Синуфорте®

Перед применением ЛС проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство.

СИНУФОРТЕ® ПОБЕЖДАЕТ ГАЙМОРИТ!

1. Используя Синуфорте®, Вы прибегаете к физиологическому, бережному методу лечения синусита.

2. Благодаря Синуфорте® у больных на синусит появляется шанс избежать хирургического вмешательства, в частности пункции.

3. Синуфорте® можно назначать после пункции. Применение Синуфорте® в этот период способствует более быстрому очищению пазух, восстановлению слизистой оболочки и значительно сокращает сроки лечения.

4. Применение Синуфорте® в послеоперационном периоде в ринологии позволяет уменьшить дискомфорт, связанный с наличием слизисто-геморрагического содержимого в синусах и сократить продолжительность реабилитации пациентов.

5. Синуфорте® можно применять как в монотерапии, так и в комбинированной терапии (осложненные синуситы) с антибиотиками, местными сосудосуживающими препаратами.

6. Синуфорте® удобен в применении, действует только местно и не имеет общего системного действия.

Синуфорте Sinuforte 0,13

МИНСК: 209-60-35, 205-93-66, 226-07-63, 222-82-83, 289-69-11, 247-28-36
МОГИЛЕВ: ТЕЛ. 22-04-29, 25-01-29
МОЛОДЕЧЕНО: ТЕЛ. 6-99-86
ЖЛОБИН: ТЕЛ. 3-39-60, 5-27-86, 2-51-13
ГОМЕЛЬ: 54-85-06, 40-82-91, 50-90-33
СМОРГОНЬ: 5-46-86
СВЕТЛОГОРСК: 2-37-38,

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: "ИВЕРИАФАРМА", ГРУЗИЯ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С HARTINGTON BUSINES S.L., ИСПАНИЯ, B.BRAUN MEDICAL S.A., ГЕРМАНИЯ.

ФАРМ Лэнд

ТРИАЛГИН

Особенно эффективен в самом начале развития простудных заболеваний различной этиологии.

СОСТАВ
Активные вещества:
парацетамол — 500 мг,
кофеин — 32,0 мг,
хлорфенамина малеат (блокатор гистаминовых H-рецепторов) — 2,0 мг.

1. **Взрослым и детям старше 12 лет** — по 1 таблетке 2—3 раза в день.
2. **Детям от 7 до 12 лет** — по S таблетки 2—3 раза в день.
3. Курс лечения Триалгином — 5—7 дней.
4. **При головной и мышечной боли** взрослым и детям старше 12 лет — по 1 таблетке, детям 7—12 лет — по S таблетки на прием.

Внимательно прочитайте инструкцию.
Цена в аптеке: 1500—1700 рублей.

РАЗ! ДВА! ТРИАЛГИН!

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ, ГРИППА И БОЛИ

Понижает температуру
Снимает головную и мышечную боль
Облегчает носовое дыхание

ТРИАЛГИН
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
40 °C
36,6 °C
10 ТАБЛЕТОК

Белорусско-голландское совместное предприятие общество с ограниченной ответственностью "ФАРМЛЭНД"
Республика Беларусь, г.Минск, ул. Червякова, 46.

Говорят, что глядя на наш нос, можно запросто определить, сколько понадобится вам этой зимой носовых платков. Новая и весьма оригинальная теория на сей счет гласит: будет ли для вашего носа зима сухой или сопливой, зависит от его... породы.

Кого выбирает мистер Апчхи

Характер – нордический

Считается, что «северный» нос, нордический, унаследован его обладателями от викингов, обитавших в суровых краях. Как правило, он высокий.

«Южный» нос – с низкой спинкой и короткими уплощенными крыльями. Его еще называют африканским, поскольку природа хорошо приспособила его для вдыхания горячего воздуха.

«Южный» нос устроен так, что воздух, попадая в него, не успевает согреться и прямиком – в холодном виде – попадает в носоглотку. Потому-то обладатели «южного» носа вечно гнусавят и не расстаются с носовыми платками.

А вот те, кому достался «северный» нос, редко простужаются. Воздушный поток, прежде чем достичь носоглотки, проходит долгий путь через носовые ходы и хорошо прогревается. Поэтому такому носу не страшен сильный мороз. Ведь при повышении температуры тела риновирусы, эти мучители человечества, теряют свою активность, тогда как в более прохладной полости носоглотки возбудители чувствуют себя хорошо.

Опасные связи

Говорят, что лечи не лечи сопливый нос, быстрее, чем за семь дней, с напастью не справишься. Но почему? Что мешает медицине, добившейся столь серьезных успехов в борьбе со злыми недугами, справиться с таким пустяком, как насморк? Отчего наука не придумала прививку от зловредного чиха?



Оказывается, наш иммунитет просто не может распознать очередной риновирус. Их существует более ста видов, поди упомни каждый! К тому же вирусы насморка считаются самыми стойкими среди своих собратьев и умеют ловко маскироваться. Некоторые врачи утверждают: дважды переболеть одним и тем же насморком нельзя. Вариантов сезонной напасти множество. Так же как и способов ее подхватить.

Сопливая «Скорая»

Если слякоть все же поселилась в вашем носу, можно воспользоваться старыми испытанными средствами:

• Проведите точечный массаж. В течение одной минуты 3 раза в день слегка нажимайте подушечкой большого пальца точку «таиэн». Она расположена на больших поперечных морщинах запястья, которые появляются при сгибе кисти под большим пальцем, на выступе кости. Помассируйте второй палец ноги – этот способ помогает не только во время насморка, но и предотвращает его. В течение 5 минут легко нажимайте и массируйте парные точки, которые китайцы называют «хозяин аромата» (они расположены по бокам крыльев носа внизу) и «хлебный амбар» (прямо под ноздрями над губой).

• На ночь насыпьте в носки сухую горчицу. Поставьте на икры и пятки горчичники – необходимо крепко прибинтовать их.

• Закапайте в каждую ноздрю по 3–5 капель свежего сока алоэ. Повторите 3–4 раза в день.

• Выпейте 100 мл кипяченой воды с 5-7 каплями йода. Этим же средством полезно полоскать носовые ходы и носоглотку 3-4 раза в день. Удобнее всего для этой процедуры воспользоваться детской клизмочкой, продающейся в аптеке.

Болеть, так с комфортом!

• Постарайтесь как можно меньше есть, но как можно больше пить – травяных чаев, различных соков. Особенно полезен лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый соки. А вот молоком лучше лечить больное горло, а не заложенный нос. Молоко, как ни странно, способствует образованию слизи и делает нос еще более сопливым.

• Если при сильном насморке вы потеряли обоняние, полезно налить немного уксуса на горячую сковородку и вдыхать его пары. Таким же эффектом обладает дым горелого хлеба.

• Во время насморка полезно поболеть с комфортом, доставляя себе нечаянную радость. Об этом догадывались еще древние. Гиппократ прописал бы вам древнегреческое средство, которое очень напоминает глинтвейн: в 0,5 стакана красного виноградного вина положить 2 ломтика апельсина или лимона, чайную ложку сахара, 2 штучки гвоздики и щепотку корицы – «лекарство» довести до кипения и выпить на ночь маленькими глотками. А Плутарх бы посоветовал денек поголодать, а затем съесть несколько зубчиков чеснока и запить его перебродившим виноградным соком.

• И еще об одном: постарайтесь не заразить окружающих. Для этого нужно пользоваться не тканевыми, а бумажными носовыми платками. Сморкайтесь как можно чаще, выкидывайте салфетки тут же и после этого хорошо мойте руки.

Выше нос!

Вероятность подхватить насморк усиливается многократно, если человек испытывает стресс, если у него подавленное настроение. Медики, которые занимаются достаточно новым направлением науки – психосоматическими заболеваниями (недугами, в происхождении которых виновны не только физические, но и психические факторы), считают, что насморк зачастую вызван стремлением человека отгородиться от неприятного окружения. «Я тебя на дух не переношу!» говорим мы неприятному собеседнику, что и подтверждает днем позже заложенный нос.

Этот текущий, покрасневший страдалец, как символ тонкого восприятия и контакта с внешним миром, указывает человеку на переживаемый им конфликт с окружающими. А еще на то, что перегрузил он себя сверх меры, вот и льется все ненужное из носу через край. Вам подсказка: отступитесь, отдохните, возьмите на службе тайм-аут на один-два дня!

«Подумаешь, простуда!», – думаем мы и, игнорируя призывы медиков не заниматься самолечением, активно пичкаем себя нашедшимися в аптечке лекарствами и народными средствами. Избежать ошибок удается немногим, считают эксперты Медпортала.

Как мы ошибаемся, когда сами лечим простуду

Ошибка № 1

Переносим болезнь на ногах. А надо бы вылежаться в тепле. У женщины температура 38, но она стирает, готовит. Мужчины обычно поступают правильнее и даже при 37,1 норовят слечь. Если простуду вовремя и правильно начать лечить, она может пройти за два дня. Если переносить ее на ногах, все равно сляжете, но уже надолго – с высокой температурой и осложнениями.

Ошибка № 2

Неразборчивы в средствах. Чтобы заглушить болезнь, мы порой готовы заливать в себя все подряд. При этом известно, что если человек принимает 2 препарата, риск их непредсказуемого взаимодействия составляет 10%, 3 препарата – 50%, при использовании более 5 лекарств – возрастает до 90%. Так что, чем меньше лекарств вы пьете, тем безопаснее (и дешевле) лечение.

Ошибка № 3

Не читаем инструкции. А ведь на разных людей лекарства действуют по-разному. Если после приема какого-то препарата у вас появилась крапивница, зуд или высыпания, то, выпив его же через 2-3 месяца, вы можете получить шоковую реакцию. Астматикам нельзя пить аспирин и анальгин – эти средства могут вызвать бронхоспазм. Например, препараты парацетамола противопоказаны людям, у которых была повреждена печень (желтуха, гепатиты, холециститы). В инструкциях ко всем современным препаратам указаны сроки безрецептурного приема. Их превышать нельзя.

Ошибка № 4

Пьем антибиотики. По данным различных исследований, в 20-50% случаев назначение антибиотиков при ОРЗ было неоправданным. Бессмысленное и бесконтрольное использование антибиотиков опасно тем, что основные штаммы возбудителей становятся к ним более устойчивы, и, когда антибиотик действительно оказывается необходим, он не действует.



С другой стороны, если появились осложнения простуды – ангина или воспаление легких, без антибиотиков уже не обойтись. Но назначить их должен врач.

Ошибка № 5

Все домашнее считаем безвредным. Очень часто при простуде рекомендуется полоскать горло ромашкой и календулой – действительно, средства достаточно эффективные. Но если у человека аллергия на цветки и пыльцу растений, боль в горле от этих средств может только усилиться. Есть люди, которые не переносят ягоды малины (появляется крапивница). Значит, для предотвращения аллергической реакции им не следует заваривать и лист малины – признанное противовоспалительное и потогонное средство. Важно правильно поставить диагноз: вы можете думать, что у вас «просто» кашель, и лечить его банками, а у вас уже развилась пневмония, при которой данная процедура категорически запрещена.

НАЗОЛ
ЕСЛИ ЗАЛОЖЕН НОС!
12-часового действия
○ Бережно и мягко устраняют заложенность носа у детей и взрослых
○ Защищают слизистую носа от подсушивания
○ Равномерно орошают полость носа
Лекарственное средство. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией, проконсультируйтесь с врачом.
Назол МЗ РБ ЛС №7603/06 от 31.01.2006 до 31.01.2011
Назол Адванс МЗ РБ ЛС №7604/06 от 31.01.2006 до 31.01.2011
Назол Бэби МЗ РБ ЛС № 7832/06 от 31.08.2006 до 31.08.2011
Назол Кидс МЗ РБ ЛС № 7833/06 от 31.08.2006 до 31.08.2011
Health Life® SAGMEL, Inc., USA

Если кашель, грипп, простуда появились ниоткуда – волноваться нет причин, Ваш защитник –
ЭФ-ТУССИН
Производитель MaxPharma (UK), Бристоль, Великобритания
В сотрудничестве с E - Pharma S.p.A. Тренто, Италия
КОМБИНИРОВАННОЕ ПРОТИВОКАШЛЕВОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
- шипучие растворимые таблетки для приготовления горячего напитка с приятным вкусом лимона
- детям с 6 лет и взрослым
- быстро понижает температуру
- снимает боль и озноб
- устраняет сухой раздражающий кашель
- содержит витамин С
MaxPharma

Психотерапия на дому

Где болит? В душе?

Ежедневно мы терпим какие-то психоэмоциональные неудобства, терпя унижающую человеческое достоинство давку в общественном транспорте, скрепя сердце выслушивая претензии начальства, переживая за родных и близких в разных жизненных обстоятельствах… Да мало ли в наших буднях тех проблем, которые мы принимаем слишком близко к сердцу?! Конечно, их полно. Наш образ жизни, к сожалению, позволяет обратить внимание лишь на физические недомогания: сердце пошаливает, поджелудочная хандрит, мигрень нападает… Душевное состояние часто позади.

Поскольку жизнь наша не становится проще, а мы – моложе, к тому, что творится у нас внутри стоит прислушиваться внимательнее. Ведь некоторые расстройства психики нельзя устранить или вылечить: они приобретают хронический характер и могут сопровождать вас всю жизнь.

Причины психических расстройств целиком еще не изучены, несмотря на большой объем знаний в этой области. Однако утверждение специалистов о том, что многие симптомы часто возникают под воздействием стресса, должны наводить на идею заботы о своем психическом здоровье.

Не просто плохое настроение. Депрессия…

Наиболее распространенным и потому известным расстройством настроения является депрессия. Ее ученые наблюдали у всех млекопитающих. Люди испытывают депрессию по таким причинам, как потеря близкого человека, чрезмерный стресс, снижение социального статуса или чувство вины. Тяжесть депрессивного состояния бывает разной. Но самое опасное, что после того, как человек испытал депрессию, она может повториться с 50%-й вероятностью.

Когда же стоит бить тревогу?

Диагноз депрессивное расстройство психотерапевты ставят, когда на протяжении по меньшей мере двух недель проявляются не менее чем пять из таких симптомов, как подавленное настроение, грусть, отрешенность, желание плакать; отсутствие интереса к занятиям, которые раньше были приятны, и удовольствия от них; снижение или повышение аппетита и потеря или набор веса; трудности со сном или чрезмерная сонливость; усталость и/или потеря энергии для какой-либо деятельности; чувство неполноценности или неимоверное чувство вины в отношении действий, которые произошли или не произошли в прошлом; проблемы с концентрацией внимания, ясностью мыслей или принятием решения; мысли о том, что было лучше умереть, или мысли о самоубийстве.

Перечисленные симптомы по отдельности часто возникают в жизни любого из нас, но в компании друг с другом длительный период они – опасный признак того, что с вашим внутренним миром не все в порядке. Эти симптомы крайне серьезны, они могут нарушить течение повседневной жизни, создать значительные проблемы как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности, поэтому их обязательно нужно воспринимать всерьез.

Существуют различные виды депрессии, такие, например, как депрессия с психотическими симптомами, сезонная и послеродовая депрессия. Грамотно квалифицировать такое состояние может только специалист. Главное – не падать духом, ведь депрессия, как правило, хорошо поддается лечению.

Где искать помощи

Телефоны доверия, центры психологической помощи, государственные, частные и общественные организации, кабинет психотерапевта в местной поликлинике, в конце концов. Инфраструктура квалифицированных услуг по психологической помощи населению развита достаточно хорошо. Но самое важное – это своевременное беспокойство, не закрывать глаза, не отмахиваться от того, что вам или вашим близким не комфортно как раз психологически, нет удовлетворенности жизнью, спокойствия и гармонии внутреннего мира. Ведь именно все это может служить началом многих чисто физических проблем со здоровьем.

Анна ХАРТМАН

Вы устаете на работе? Наивный вопрос! Достаточно посмотреть на безжизненные лица пассажиров общественного транспорта в конце рабочего дня. Устают все, вне зависимости от возраста, пола, занимаемой должности и величины оклада. Не стоит рассчитывать на отдых вечером дома, в выходные, в отпуске или на пенсии. Нельзя накапливать усталость. Хроническое утомление скажется не сегодня и не завтра. Оно «нечаянно нагрянет». И тогда ваше свободное время будет потрачено на визиты к врачам, а заработанные деньги – на лекарства.

В рабочий полдень



Простые, но очень эффективные меры (если регулярно их выполнять), помогут вам вынести все тяготы трудового дня, позволят в считанные минуты привести себя в порядок. Прямо здесь, на своем рабочем месте, не скрываясь от своих коллег. Они ничего не заметят, но будут удивлены вашим свежим видом и потрясающей работоспособностью.

- **Сядьте поудобнее**, свободно откинувшись на спинку стула. В течение одной-двух минут просто подышите медленно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Посчитайте до трех (пяти), когда делаете вдох, и до пяти (семи), когда выдыхаете. Затрата большего времени на выдох создает мягкий успокаивающий эффект. Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким, неторопливым дыханием, все неприятности, раздражение, беспокойство постепенно улетучиваются. Вам хочется потянуться? Не сдерживайте это естественное желание. Потянитесь с наслаждением.

- **Попробуйте шиацу** – метод, который позволяет задействовать резервные силы организма и может быть рекомендован всем, вне зависимости от возраста и уровня артериального давления. Положите руки на заднюю поверхность шеи, надавите подушечками средних пальцев в области подзатылочной ямки. Сосчитайте до пяти и отпустите. Затем с помощью трех пальцев обеих рук надавите на точки, расположенные на шее вдоль позвоночника и на висках. Эти несложные приемы, повторяемые по два-три раза каждый, помогут вам за считанные минуты восстановить внимание и трудоспособность.

- **Теперь займемся глазами,** особенно, если большую часть своего рабочего времени вы проводите за компьютером, за чтением или письмом. Во-первых, не забывайте почаще давать глазам возможность отдохнуть. Переведите взгляд вдаль, посмотрите в окно, на зелень деревьев, на небо, «выйдите» на мгновение под холодный дождик или в снежную вьюгу. Чаще, как можно чаще моргайте глазами, эта элементарная мера позволит глазам отдохнуть без «отрыва от производства». Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд. Откройте. Повторите несколько раз. Потом снова закройте глаза и выполняйте круговые движения глазными яблоками вправо и влево. Следующее упражнение улучшит кровоснабжение в глазах и расслабит уставшие глазные мышцы. Сидите спокойно, откинувшись на спинку стула (желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света). Закройте глаза и расслабьте веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми пальцами. Почувствуйте, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело тоже расслаблены, это даст дополнительный отдых. Посидите так одну-две минуты, потом мягко надавите на закрытые глаза подушечками пальцев в течение десяти секунд два-три раза.

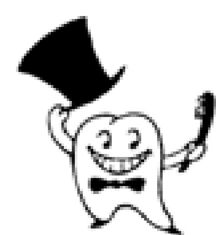
- **А что делать, если устают руки?** Гимнастика для рук жизненно необходима всем, кто много пишет, печатает, шьет и т. п., чьи кисти и пальцы находятся в постоянном напряжении. Начните с расслабляющего упражнения. Опустите руки вниз и несколько раз встряхните кистями так, будто вы пытаетесь сбросить с кончиков пальцев капли воды. Затем хорошенько разотрите каждый палец, особое внимание уделяя суставам. Если у вас совсем уж мало времени, можно ограничиться общим растиранием кистей. Захватите палец левой руки в области ногтя с боковых сторон, слегка оттяните его, а затем повращайте выпрямленный палец в одну и в другую стороны. Старайтесь вращать именно палец, а не кисть. От мизинца до большого пальца. Еще упражнение для тренировки подвижности и ловкости кисти: отгибание каждого пальца назад до предела с помощью «вилочки» из указательного и среднего пальцев другой руки. Теперь попробуйте, сложив ладони вместе, максимально отогнуть пальцы назад.

Теперь несколько советов тем, кто весь день на ногах. Во-первых, старайтесь стоять на двух ногах, равномерно распределяя тяжесть тела. Во-вторых, используйте каждую возможность (когда позволяют обстоятельства и приличия) посидеть, положив свободно вытянутые ноги на какое-нибудь возвышение.

Если ноги гудят от усталости, снова поможет метод акупрессуры (надавливание на активные точки). Начните с точки, которая находится под коленной чашечкой с внешней стороны голени. Эта точка цзу-сань-ли, что значит «расстояние, равное двенадцати километрам». Уставшие путники, пройдя такое расстояние и желая снять усталость, натирали это место полынью.

Далее нажмите на точки, расположенные на задней поверхности голени, начиная от пятки вверх и до подколенной ямки. Для лучшего расслабления икроножных мышц слегка согните ногу и перенесите опору на носок. Немного больно? Ничего страшного, сильное надавливание постепенно снимет напряжение мышц и уменьшит болезненность.

«Все зубы повырываю…», или В обнимку с зубным врачом



Среди множества страхов, присущих человеку, страх перед зубным врачом стоит далеко не на последнем месте. И если подверженные ему взрослые люди, скрепя сердце, все-таки могут заставить себя отдаться в руки «палачу с бормашиной», то лечение детей, страдающих стоматофобией, является большой проблемой. Корреспондент «ЗГ» побеседовал со специалистами о том, как бороться с детским «зубоврачебным» страхом и как вообще избежать его возникновения.



Главный внештатный психиатр Министерства здравоохранения Республики Беларусь Инна Викторовна ПЯТНИЦКАЯ:

- У разных детей вероятность возникновения фобий, в том числе и боязни зубного врача, различна. В группе риска – малыши с повышенной тревожностью, страдающие другими страхами, замкнутые, неконтактные.

К этой группе относятся и дети с высоким уровнем интеллекта, высокоразвитым воображением, богатой фантазией – они способны сами себе напридумывать ужасов. Родителям таких детей лучше не ожидать своей очереди под дверями кабинета, а привести ребенка точно к сроку. Увидев плачущего ребенка, услышав вскрик, они легко свяжут это с тем, что ожидает их самих.

Легко возникают страхи и у детей, избалованных родителями. Где гиперопека, там и тревожность, и легкая возбудимость.

Постепенное приучение ребенка к зубному врачу, безусловно, просто необходимо. Вот клинический пример: перед нами – два ребенка одинакового возраста, со здоровой психикой, даже со сходными чертами характера. Первого родители приводят, когда у него еще ничего не болит, на профилактический осмотр, где он познакомится со стоматологом, покатается на кресле, полистает карточку, своими руками поставит на какой-нибудь листочек настоящую печать. Врач посмотрит зубки, помажет сладкой пастой с клубничным запахом. Во второй раз, проходя мимо поликлиники, зайдут вместе с малышом поздороваться, посидеть пару минут в кресле. В третий раз ребенок охотно пойдет к врачу сам. Даже если будет что-то болеть – он будет понимать, что болит не от действий врача, а наоборот – врач может помочь. Второго ребенка привели с зубной болью или флюсом. Ему уже больно. А ведь до 12 лет дети не способны правильно составлять причинно следственные связи. У него закрепляется прочная ассоциация: болит – приводят «к этой тете». И причина со следствием меняется местами. Теперь он будет бояться даже ступить на порог зубного кабинета.

Бывает, родители превращают нейтральное отношение ребенка к зубному врачу в негативное, пытаясь «подготовить» его к лечению. Мол, будет больно, но ты уже большой и должен потерпеть. Некоторые родители обещают ребенку какие-либо подарки, если он «даст полечить зубки». Все это настораживает малыша и способствует развитию страхов.

Возникновение фобии нередко во многом зависит от самого врача. Совсем недавно мне стало известно о случае, когда стоматолог «успокаивал» маленькую пациентку фразой «а ну-ка сиди спокойно, а то сейчас все зубы повырываю!». Поэтому родителям лучше в первый раз войти в кабинет вместе с ребенком и понаблюдать за манерой общения врача. В случае, если она вас настораживает, не стоит предпринимать никаких резких действий, скандалить, нужно просто вежливо попрощаться и поискать другого стоматолога. Не стоит проявлять строгость, ругать ребенка за то, что он «плохо вел себя» на приеме. Малыш и так напуган, и родительское неодобрение только закрепит негативные эмоции по отношению к лечению зубов.

Есть еще один важный момент, о котором папам и мамам следует постоянно помнить. Дети тоньше и глубже, нежели мы это можем представить, чувствуют эмоции родителей. И если уж стоматолога побаивается самый сильный в мире папа или любимая, способная помочь в любой беде мамочка, то что же остается ребенку?

У взрослых стоматофобия связана в основном с неприятными воспоминаниями детства. Вспомните, как было в советской школе. Приезжает стоматолог – и в один день осматривает и лечит всех. «На скорую руку», за один раз ставится несколько пломб. Очередь перед кабинетом, страх, обезболивание не самое лучшее. То же ждало детей и в поликлинике: огромное количество пациентов, очередь. Усталый и раздраженный врач, бывает, прикрикнет на ребенка, и даже довольно грубо. Что может при таких условиях вынести из кабинета ребенок, как не фобию?

В современной стоматологии боли практически нет места. Уровень развития медицины позволяет не только лечить, но и вырывать зубы почти без боли. Так что объективных причин для стоматофобии сейчас гораздо меньше, чем психологических.

Хирург-стоматолог 1-й детской стоматологической поликлиники г. Минска Людмила ВАСИЛЕВСКАЯ:

- Адаптацию нужно начинать заранее. Вот золотое правило: появились у ребенка первые зубы – пора познакомить его со стоматологом. Мне, как врачу, очень хотелось бы попросить всех родителей: будьте терпеливее, не жалейте времени на своего ребенка. Недавно мне пришлось наблюдать такую сцену: молодой папа приводит ребенка, который боится лечения ну просто до дрожи. Во время приема ребенок идет на контакт, но я понимаю, что он все еще нервничает: с первого раза фобия не проходит. Я предлагаю отцу не делать общий наркоз, а прийти сюда еще несколько раз, чтобы сын привык и согласился лечить зуб под местной анестезией. Он качает головой: я работаю, у меня нет времени. В коридоре спрашивает сына: ну как, придем к тете еще несколько раз или заснем и полечим зубик во сне? Конечно, маленький ребенок выберет вариант заснуть. А ведь наркоз – это нагрузка на организм, она тяжела для маленького ребенка. Однако малышу придется ее вынести из-за того, что родителям жалко времени...

Абсолютно неконтактных детей не бывает. Бывают невнимательные родители, и, чего греха таить, встречаются врачи, не умеющие грамотно вести себя с детьми. С ребенком всегда можно найти контакт, уговорить и научить его не бояться. Нужно только приложить силы и время. Прийти с ним в поликлинику пять, десять, пятнадцать раз – сколько понадобится.

Лучше всего водить ребенка в специализированную, детскую поликлинику. Потому что если со взрослыми пациентами может работать любой стоматолог, в том числе и детский, то наоборот получается не всегда. Кроме того, что у детского организма свои физиологические особенности, с детьми нужно еще и уметь находить общий язык.

Необходимо выбрать для малыша одного постоянного врача, который сможет отследить все процессы, происходящие в ротике ребенка, постоянно наблюдать его, вовремя давать рекомендации.

И самое важное – стоматолог должен стать для ребенка другом, которому можно доверять. Очень важно «подобрать» ребенку врача, который не только умеет работать с детьми, но и найдет подход конкретно к вашему малышу. Например, истеричным детям требуется более строгий стиль общения, не допускающий капризов. Однако тон врача ни в коем случае не должен быть жестким, директивным, командным, в стиле «сядь и открой рот!». Очень хорошо снижает тревогу и у детей, и у взрослых «проговаривание» всех операций. Когда врач мягким спокойным тоном объясняет, что именно он сейчас будет делать, и для чего это нужно: «Сейчас я возьму ватку, прикоснусь к зубу, а потом легонечко, как комарик кусает, кольну – и потом уже будет совсем не больно».

Когда ребенок приходит ко мне впервые, я даже в кресло его не сажаю. Мы с ним знакомимся, я прошу его показать мне свою карточку, мы можем вместе порисовать, поставить ему в карточку печать, посмотреть зубки с зеркальцем, даже не подходя к креслу. Иногда бывает, что с порога ребенок заходит с отчаянным плачем – тогда я прошу его сказать, как его зовут. Скажет один раз сквозь слезы – я притворюсь, что не расслышала, повторит второй, третий раз – и это его успокаивает. Можно дать ему поиграть с воздушным «пистолетом», потом показать, как работает бормашина. Постепенно он привыкнет, что в этом нет ничего страшного. Еще один прием, который хорошо помогает – «я не буду делать ничего, если ты этого не хочешь». Ребенок должен знать: против его воли с ним ничего не сотворят. Если случай не экстренный, и лечение подождет, то можно сказать: «Боишься сегодня? Хорошо, вылечим в другой раз». Когда ребенок мне уже доверяет, можно обнять его, погладить по голове. Некоторые даже предпочитают лечить зубы в обнимку с врачом.

Сам себе астролог – Зодиакальная карьерная лестница

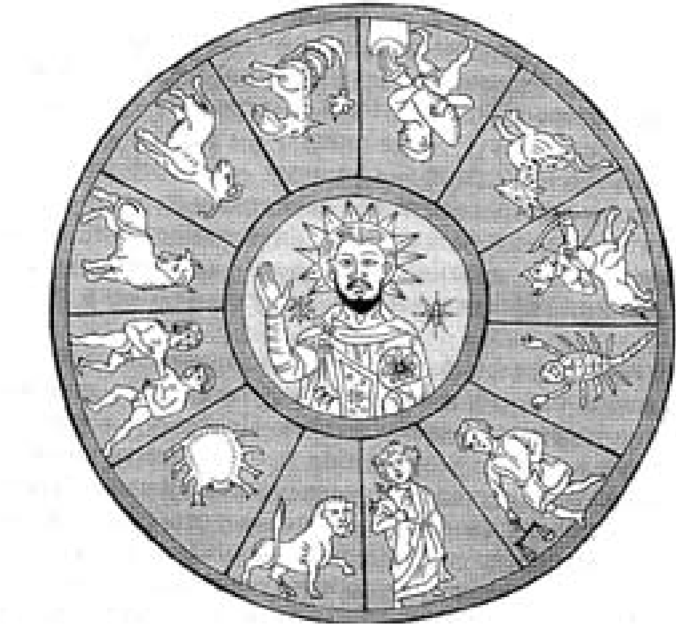
Звездная пыль стихий

Редкий человек за жизнь успеет пройти и огонь, и воду и медные трубы. Однако каждый из нас, принадлежащий к одной из астрологических стихий, умудряется постоянно взаимодействовать с остальными тремя. А в профессиональной деятельности это взаимодействие выходит, что называется, на звездную поверхность. Пользуясь секретами стихий в карьерном росте, можно действительно преуспеть, правильно подобрав акценты в разговоре с начальством либо успешно провернув очередную сделку с новыми партнерами.

Огни большого бизнеса

Представители Огненной стихии – отчаянные бизнесмены. Они могут поставить все на карту, рискнуть и выиграть. Такие романтики и идеалисты – иногда последняя надежда более практичных партнеров, перепробовавших все остальные варианты спасения идеи. В людях-«огоньках» вы всегда найдете ответственность, энергичность, трудоголизм. Их, конечно, иногда стоит останавливать и охлаждать, однако общему делу их импульсивность и динамичность редко мешает. А поскольку инициатива, как известно, наказуема, работы у людей Огненной стихии всегда много.

На работе лучше осторожничать с Огнем, если вы – Земля, потому что вам трудно понять рисковый авантюризм этих людей. Но если уж пришлось подчиняться шефу-Огню, старайтесь проявлять рвение к работе: это единственное качество, за которое Огонь-руководитель может простить подчиненному оплошность. Неплохо ладит «огонек» с представителями стихии Воздуха, так как последние всегда могут поддержать даже самые, казалось бы, безудержные планы Огня.



Напоминаем!

Четыре Стихии и их Знаки распределяются следующим образом:

Огонь – Овен, Лев и Стрелец,
Земля – Телец, Дева и Козерог,
Воздух – Близнецы, Весы и Водолей,
Вода – Рак, Скорпион и Рыбы.

Вода, вода, кругом вода

Если ваш будущий партнер по бизнесу – представитель водной стихии, то вам стоит от него ожидать гибкости, коммуникабельности и тактичности. Работать с такими людьми всегда интересно, ибо они порождают идеи, как волшебные родники, – ежесекундно. Ваш начальник, чей знак Зодиака находится под покровительством стихии Воды, может быть, и вспыльчив иной раз, но то, что с ним никогда не соскучишься, оспаривать невозможно.

«Водяные» умело пользуются хорошо развитой интуицией, которая помогает им успешно решать любые творческие задачи. Про таких людей можно сказать словами Ф. С. Фицджеральда: «В их голосе звенели деньги». Как правило, у таких руководителей весьма удачно подобранная команда, умеющая и любящая работать. Вообще именно живое общение с людьми и возносит представителей знаков Зодиака этой стихии на вершины карьерных лестниц, так как тонкая душевная организация помогает им безошибочно угадывать чаяния и грезы большинства.

Самые успешные деловые контакты у людей Водной стихии получается наладить с представителями стихии Воздуха. Когда заряд оптимизма Воды дает трещину, Воздух всегда вовремя «подлатает» ее веру в себя и в светлое будущее.

Вместе весело шагать по Земле

Те, кто родился под покровительством стихии Земли, смело могут открывать любой проект. Основные качества таких людей – это основательность, практичность, даже консерватизм, сдержанность. Их планы самые обоснованные, идеи самые проработанные. С ними в бизнесе спокойно и комфортно, так как даже на риск они идут, лишь проверив и просчитав все возможные выходы из ситуации.

Земляные люди – талантливые организаторы. Поскольку распоряжаться финансами у них получается великолепно, любое дело им смело можно доверять. А доверие Земля легко вызывает у представителей стихии Воды. Именно с ними получаются идеальные партнерские отношения в бизнесе, когда начинания растут, как на дрожжах, какой бы сферы деятельности они ни начались.

В жизни всегда есть место воздуху

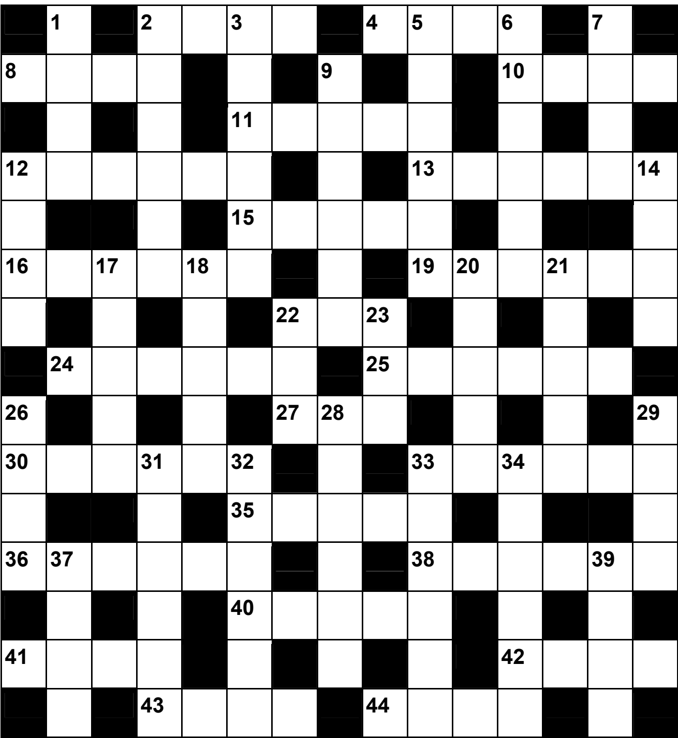
Воздушная стихия объединяет под своим началом людей упорных, самодостаточных, способных работать в команде. Если это руководители, то, как правило, крупные, добившиеся на своем поприще определенных высот.

Это талантливые и скрупулезные сотрудники, которые у начальства всегда на особом счету, ведь им можно доверить выполнение практически любой задачи, а проверять их и контролировать нужно минимально. Как только директор выкажет им доверие и предоставит самостоятельность, люди Воздушной стихии берутся за дело и сдают все в качественном виде и в сроки. Про этих людей Владимир Харитонов сочинял строки: «Трудовые будни – праздники для нас!».

Хорошо сработаться с «воздушными» партнерами получится у тех, кому покровительствует стихия Воды, так как именно такой тандем способен спокойно и уверенно довести дело до конца, – будь то совместное составление какого-нибудь документа или большой проект по застройке огромной территории.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Между делом



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Пачка или связка предметов, лежащих один на другом. 4. Размах рублевый – … копеечный (посл.). 8. Лапти из пеньковой веревки. 10. Наружная часть колеса в виде круга. 11. Шкура, снятая с теленка, не перешедшего на растительную пищу. 12. Добрый … все смелет, плохой сам смелется (посл.). 13. Млечный сок каучуконосных растений. 15. Недобросовестное, мошенническое предприятие. 16. Морской полип, живущий обычно большими колониями на возвышениях морского дна. 19. Промежуток времени в 10 дней, третья часть месяца. 22. Ломаные или годные только для переработки предметы. 24. Глубина погружения судна в воду. 25. Спутник Урана. 27. Экваториальное созвездие, в котором находится переменная звезда Мира. 30. Дерево, символ Японии. 33. Глубокая речная долина с очень крутыми склонами и относительно узким дном, обычно занятым руслом реки. 35. Закрытое сооружение на главной палубе или надстройке судна, не доходящее до бортов. 36. Ряд арок составляющих единое целое. 38. Очень злая женщина (по имени богини мщения в греческой мифологии). 40. Монголии: выборный орган верховной и местной власти. 41. Женская одежда от пояса книзу. 42. Вспыльчивый … не бывает лукав (посл.). 43. Твердая корка на снегу после короткой оттепели. 44. Часть суток, сменяющая ночь и переходящая в день, начало дня.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Город на севере Франции, старинный центр шерстяной и хлопчатобумажной промышленности. 2. Столярный инструмент – деревянный молоток с ровной ударной поверхностью. 3. Полная неудача в каком-нибудь деле. 5. Устное или письменное сообщение начальнику о служебном деле. 6. Стебель растения в самом начале его развития из семени или корневища, клубня. 7. И комар коня свалит, коли … подсобит (посл.). 9. Испанский национальный танец, а также музыка к нему. 12. Птица отряда попугаев, обитает в лесах экваториальной Африки. 14. Официальное название Таиланда до 1939 г. и в 1945-48 гг. 17. Вся порода в инохода, один дедушка … (посл.). 18. Тот, кто идет первым в спортивном состязании. 20. В греческой мифологии прекраснейшая из женщин, жена царя Спарты Менелая. 21. Трижды поп поет, а в четвертый … отдает (посл.). 22. Раствор смол в спирте, скипидаре или в масле, покрывающий блестящим слоем какую-нибудь поверхность. 23. Расточительный человек. 26. Острозаразное вирусное заболевание, сопровождающееся сыпью. 28. Пряность из корневища тропического травянистого растения, а также само это растение, богатое эфирными маслами. 29. Подросток на судне, обучающийся морскому делу. 31. Ветер разрушительной силы. 32. Южное травянистое растение семейства бобовых, земляной орех. 33. Плотная грубая хлопчатобумажная или шерстяная ткань из черных и коричневых нитей. 34. Город в Японии, на о. Хонсю. 37. … мелка, да уха сладка (посл.). 39. Город и порт на севере Франции, в 100 км от устья Сены.

Ответы на кроссворд, опубликованный в №22 (158)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Джемпер. 7. Лавр. 8. Отит. 9. Абордаж. 10. Троп. 12. Арык. 15. Багаж. 18. Галка. 19. Алмаз. 20. Короб. 21. Досье. 22. Русак. 23. Ножны. 26. Муар. 29. Воин. 31. Обаяние. 32. Изюм. 33. Хлам. 34. Бравада.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Жанр. 2. Драп. 3. Егоза. 4. Пудра. 5. Рожа. 6. Пимы. 10. Тугодум. 11. Огласка. 13. Ремесло. 14. Казакин. 15. Бакен. 16. Гараж. 17. Жабры. 24. Орава. 25. Нанка. 27. Уезд. 28. Ромб. 29. Веха. 30. Ишак.

СТАРТовый капитал



Чтобы не взять фальстарт

Все, что нужно знать начинающему спортсмену-любителю

Тезис о том, что спорт – это здоровье, у нас как-то не принято подвергать сомнению. Априори считается, что любой вид физической деятельности, которым вы сумели заставить себя заниматься, чуть ли не с первого занятия начинает делать ваши мышцы крепкими, сердце – здоровым, талию – тонкой, а волосы – мягкими и шелковистыми.

И мало кто задумывается, что занятия спортом могут не только принести пользу, но и повредить, что неправильно подобранная нагрузка может быть опасна, что виды спорта, которые могут использоваться для оздоровления при одних заболеваниях, могут быть категорически противопоказаны при других, что…

В общем, если вы хотите, чтобы занятия были действительно полезными, вы должны подходить к выбору вида спорта так же внимательно, как к выбору лекарств. А поможет вам в этом наша новая рубрика «СТАРТовый капитал», в которой мы будем подробно разбираться в «медицинских» тонкостях каждого отдельно взятого вида спорта. Наш консультант – кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории по спортивной медицине Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ. А первое и, как водится, вводное занятие мы посвятим общим принципам подготовки к спортивным занятиям.

ВНАЧАЛЕ ПОЗНАЙ СЕБЯ…

Как правило, для всех людей, которые решили заниматься спортом в тренажерном зале, бассейне, той или иной спортивной секции, обязательным является наличие допуска к занятиям, то есть справки от терапевта из участковой поликлиники. В некоторых случаях может потребоваться и выписка из амбулаторной карты. Однако, к сожалению, нередко случается так, что формальное отношение к оформлению разрешительных документов приводит к неприятным последствиям.

Человек, оформляющий «спортивную» справку, должен попросить сделать необходимые анализы, поинтересоваться, стоит ли ему выбирать именно этот вид спорта, учитывая, что у него… В общем, дайте врачу понять, что относитесь к этому вопросу очень серьезно, тогда и его отношение будет более внимательным. Особое внимание следует уделять наличию склонности к тем или иным болезням не только у самого потенциального спортсмена, но и у его родственников.

Это касается, в первую очередь:

сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, нарушения ритма, кардиомиопатии);

частых и длительных заболеваний дыхательной системы и ЛОР-органов (тонзиллит, бронхиальная астма, бронхит);

ревматических болезней (артриты, остеоартрозы, пороки сердца);

хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, гепатиты, холецистит, инвазии);

болезней почек, заболеваний эндокринной и нервной систем.

Обязательно необходимо уточнить аллергический статус человека – наличие у него лекарственной или пищевой аллергии, анафилактических реакций.

Некоторые начинающие спортсмены пытаются хитрить, намеренно скрывая состояние своего здоровья, чтобы иметь возможность тренироваться. Возможно, тренера вы и обманете, а вот собственный организм – никогда. И он может отомстить вам за это очень и очень тяжелыми последствиями.

Даже если вы собираетесь заниматься спортом без руководства с чьей-либо стороны и у вас, соответственно, нет никого, кто потребовал бы справку, вам тем более необходимо пройти обследование и основательно посоветоваться о своих спортивных планах с врачом.

ВСЕ ИДЕТ ПО ПЛАНУ

Для начала необходимо четко определить цель ваших занятий. Чего вы хотите: сбросить лишний вес, накачать мышцы, поставить новый рекорд своего двора или просто приятно и с пользой проводить время? Сформулируйте эти задачи для себя и сообщите их тренеру. Затем нужно определить свой начальный уровень физического состояния и физической подготовки. От этого будет зависеть напрямую продолжительность и интенсивность ваших занятий. Если вы занимаетесь в секции, вам поможет это сделать тренер. Если вы «свободный спортсмен», придется действовать самостоятельно. То же самое касается и индивидуального плана занятий, который должен создаваться с учетом медленного, постепенного увеличения интенсивности нагрузок и частоты тренировок. После начала занятий вам нужно будет периодически контролировать свои результаты и вносить коррективы в тренировочный план. Даже если вы тренируетесь правильно, заметный результат можно увидеть и ощутить только через достаточно продолжительное время. Так сами мы не всегда способны объективно оценить свое состояние на том или ином этапе тренировок, в его оценке лучше использовать вам специальные критерии. Опираясь на результаты количественных измерений, вы сможете оценить эффективность тренировок и принять решение о снижении или увеличении физической нагрузки.

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ?

Для каждого человека существует своя максимальная ***частота сердечных сокращений или ЧСС***. Определяется она по формуле: 220 минус возраст человека. Непосредственно после нагрузки измерьте пульс и соотнесите его от этой максимальной ЧСС (в процентах). Например, мне 26 лет. 220-26 = 194. Это моя максимальная ЧЧС. После бега частота пульса (и, соответственно, ЧЧС) равняется 165 ударам в минуту. Делим 165 на 194, полученное число умножаем на 100. Получаем 85% - такова была интенсивность физической нагрузки.

Интенсивность физической нагрузки от ЧСС max	Предельная продолжительность нагрузки	Цель тренировки
96-100%	3-10 минут	В оздоровительной физкультуре не используется, но можно просто размяться.
80-89%	30-110 минут	Развитие общей выносливости; укрепление кардиореспира-торной системы.
68-79%	110-180 минут	Поддержание и развития общей выносливости; снижение веса.

Пороговой величиной интенсивности физической нагрузки, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект, считается работа на уровне 60% от ЧСС max. ЧСС, допустимая в процессе занятий оздоровительной физической культурой и обеспечивающая максимальный оздоровительный эффект – это интенсивность на уровне 85% от ЧССmax.

ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ

Суммарным показателем величины нагрузки является частота сердечных сокращений, измеренная спустя 10 и 60 минут после окончания занятия. Через 10 минут пульс не должен превышать 96 ударов в минуту, а через 1 час должен быть на 10-12 ударов в минуту выше исходной величины. Если в течение нескольких часов после окончания тренировки значение ЧСС значительно выше исходного показателя, значит полученная нагрузка чрезмерна и ее необходимо уменьшить. Чтобы выяснить общее влияние тренировок на организм, ежедневно подсчитывайте пульс утром после сна, лежа в кровати. Если колебания пульса не превышают 2-4 ударов в минуту, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульса больше этой величины – это признаки начинающегося переутомления, и вам необходимо обязательно уменьшить тренировочную нагрузку.

КАК ЧАСТО?

Нужно учитывать, что почти одинаковый эффект может быть достигнут относительно короткими интенсивными, но ежедневными тренировками, и продолжительными, но менее интенсивными, происходящими 2-3 раза в неделю. Оптимальная частота занятий для тренировки общей выносливости – 3-5 раз в неделю, для силовой тренировки – 2-3 раза в неделю. В зависимости от уровня физической подготовленности частота занятий может быть 1-2 раза в неделю на начальном этапе тренировок, 2-3 раза в неделю для лиц со средней степенью физической подготовленности, и 4-6 раз в неделю для здоровых лиц с хорошей физической подготовленностью. Если ваша цель – поддержание хорошей физической формы и сохранение здоровья, то количество тренировок до 2 раз в неделю – будет достаточно.

УСТАЛ – ОТДОХНИ

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня. Тренировка в фазе неполного восстановления недопустима, так как адаптационные возможности организма ограничены. Чем больше продолжительность тренировки и ее интенсивность, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Например, продолжительность восстановления основных функций организма после кратковременной работы максимальной интенсивности – несколько минут, а после продолжительной работы малой интенсивности (например, марафонский бег) – несколько дней.

НЕТ – ПРОГУЛАМ!

Обратимость тренировочных эффектов – коварная штука. Как бы вы поначалу ни старались, при снижении тренировочных нагрузок или их прекращении результаты регулярных занятий снижаются вплоть до полного исчезновения. Заметное снижение физической работоспособности отмечается уже через две недели после прекращения занятий, а через 2-8 месяцев уровень снижается до предтренировочного. Поэтому для достижения намеченного результата необходимы регулярные и систематические тренировочные занятия с достаточной интенсивностью физической нагрузки.

Продолжение следует

Азбука пациента

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Республиканский центр трансплантации и клеточных биотехнологий
ул. Семашко, 8,
220089, г. Минск,
т. (017) 272-73-90,
e-mail: bmtc@users.med.by
гл. хирург, гл. терапевт Усс Анатолий Леонидович, д.м.н., проф. т. 272-46-35, 400-44-52

Республиканский центр нефрологии и трансплантации почки
ул. Р. Люксембург, 110,
220038, г. Минск,
e-mail: nephron@users.med.by
гл. хирург, гл. терапевт Ткачев Леонид Петрович, т. 208-28-63

Республиканский центр комбустиологии
ул. Кижеватова, 58,
220024, г. Минск,
e-mail: children_burn@tut.by
рук. центра Кошельков Яков Яковлевич, к.м.н., доц., т. 212-83-31

Республиканский центр профессиональной патологии и аллергологии
ул. Уборевича, 73,
220096, г. Минск,
т. (017) 340-00-92
гл. аллерголог Маслова Людмила Вячеславовна, доц.,
т. 340-46-44

Республиканский ревматологический центр
ул. Семашко, 8,
220089, г. Минск,
т. (017) 272-73-90,
e-mail: soroka@msrni.mmsk.by
гл. терапевт Сорока Николай Федорович, д.м.н., проф.,
т. 272-97-09

Республиканский центр челюстно-лицевой хирургии
ул. Семашко, 8,
220089, г. Минск,
т.(017) 272-73-90
гл. хирург Чудаков Олег Порфирьевич, д.м.н., проф.,
т. 272-44-97

Республиканский центр опухолей щитовидной железы
пр. Независимости, 64,
220013. г. Минск,
т. (017) 296-65-33,
e-mail:
demidchik@msmi.minsk.by
гл. хирург Демидчик Юрий Евгеньевич, д.м.н., проф.,
т. 292-64-11

Республиканский детский хирургический центр
пр. Независимости, 64,
220000, г. Минск,
e-mail: lpu1gkb@mail.belpak.by
руководитель Аверин Василий Иванович, к.м.н., доц.,
т. 289-27-23

Республиканский центр микрохирургии глаза
ул. Уборевича, 73,
220096, г. Минск,
т. (017) 340-10-77
гл. хирург Имшенецкая Татьяна Александровна,
т. 340-02-51

Республиканский центр хирургической панкреатологии
ул. Уборевича, 73,
220096, г. Минск,
т. (017) 341-98-11,
ф. (017) 340-04-54
рук. центра Леонович Сергей Иванович, д.м.н., проф.,
т. 340-04-55, 340-02-54

Республиканский центр хирургии кисти
ул. Уральская, 5,
220037, г. Минск,
т. (017) 235-26-21
гл. хирург Беспальчук Павел Иванович, к.м.н., доц.,
т. 235-32-12, 271-94-24, 289-52-25

Республиканский центр детской нейрохирургии
ул. Семашко, 8,
220089, г. Минск,
т.(017)272-73-90
гл. хирург Карчевский Сергей Александрович, т. 270-75-98

Республиканский центр детской нефрологии и гемодиализа
ул. Тарханова, 46,
220035, г. Минск,
т./ф. (017) 203-08-42
гл. педиатр Сукало Александр Васильевич, д.м.н., проф.,
т. 203-28-30

Республиканский центр детской офтальмологии
ул. Шишкина, 24,
220118, г. Минск,
т. (017) 341-56-44, 341-18-44, 341-46-11, 341-71-88,
ф. (017) 291-03-94, 341-46-11, 341-71-88,
e-mail:
aihamin@aihamin.belpak.minsk.by
гл. офтальмолог Иванова Валентина Федоровна, к.м.н., доц.,
т. 341-46-11, 341-71-88

Республиканский центр урологии и андрологии
223041, п. Лесной-1,
Минский р-н, Минская обл.,
т. (017) 265-21-79, 265-25-61,
ф. (017) 265-21-79, 265-25-61,
e-mail: urobel@mail.ru
рук. центра, гл. специалист по урологии МЗ РБ Гресь Аркадий Александрович, д.м.н., проф.,
т. 265-25-61

Республиканский центр рентгенэндоваскулярной хирургии и интервенционной кардиологии
ул. Красноармейская, 10,
220040, г. Минск,
т. (017)227-29-56
гл. хирург Тараканов Юрий Петрович, т. 200-83-16

Республиканский центр детской урологии
пр. Победителей, 119,
220020, г. Минск,
т. (017) 250-10-51
гл. хирург Скобеюс Изаокас Андреевич, к.м.н, доц.,
т. 290-81-86

Начало в №20(156) - 22(158)

К кому пойти лечиться?
Дефицитные» врачи. Кто они?

Уважаемые читатели! По вашим многочисленным просьбам мы продолжаем публиковать список узкопрофильных врачей, которые помогают решить специфические проблемы нашего здоровья.

ПСИХОТЕРАПЕВТ

«Психо» в переводе с греческого означает душа. Однако не стоит думать, что психотерапевт занимается людьми с тяжелыми душевными расстройствами (это представление останавливает многих искать помощи специалиста – мол, поставят на учет и конец жизни). Психотерапевт лечит неврозы, неврастении, фобии (страхи), панические расстройства, навязчивые состояния и пр. Владеет приемами, позволяющими «перепрограммировать» человека, помогая ему повысить адаптивность и приспособляемость в жизни.

Психотерапия – это система лечебного воздействия на психику, а через нее на весь организм, которая помогает избавиться от психологических проблем, параллельно устраняя заболевания тела.

Многие путают психотерапевта с психологом и психиатром, а иногда и неврологом. Чтобы больше не путаться, стоит разобраться. Психолог – это человек с высшим гуманитарным образованием в области психологии. Он не лечит, а помогает обратившимся к нему людям разобраться в себе, сложившейся ситуации. Психотерапевт – доктор, имеющий медицинской образование в области психиатрии и психотерапии. Психиатр – врач, который занимается довольно тяжелой патологией – расстройством личности человека. И для терапии использует лекарственные препараты, которые относят к категории психотропных средств.

Невропатолог – специалист, который лечит заболевания нервной системы не связанные с изменениями в психической области. Это неврит, болезни позвоночника, последствия черепно-мозговых травм (меж тем у таких состояний, как головная боль, бессонница первопричиной нередко являются психологические проблемы).

ПУЛЬМОНОЛОГ

Врач пульмонолог занят лечением заболеваний трахеи, бронхов, легких, плевры. Специальное наблюдение этого доктора необходимо, если:

- имеете хронические или врожденные недуги дыхательной системы
- перенесли тяжелое заболевание легких или бронхов
- болезнь легких дала осложнение
- тяжело протекает бронхиальная астма

Пульмонолог поможет избавиться от частых проявлений заболеваний, которые снижают качество и продолжительность жизни человека. Он занимается диагностикой и терапией:

- бронхиальной астмы
- хронического бронхита и кашля
- дискинезии трахеи и крупных бронхов
- пневмонии (воспаление легких) и многих других.

РЕВМАТОЛОГ

Ревматология – область медицины, специалисты которой проводят диагностику и терапию болезней суставов и соединительной ткани.

Врач-ревматолог необходим пациентам с диагнозами:

- ревматизм,
- ревматоидный артрит, ювенильный ревматиодный артрит (иными видами артритов - инфекционным, вирусным, аллергическим),
- диффузная болезнь соединительной ткани (системная красная волчанка, системная склеродермия и пр.),
- подагра.

СЕКСОЛОГОГ

Сексология – весьма деликатная область медицинских знаний. Она – своеобразный сплав гинекологии, урологии, эндокринологии и психиатрии. Сексолог (ранее – сексопатолог) – врач, образование которого позволяет заниматься коррекцией полового поведения.

Фригидность, преждевременное семяизвержение, аноргазмия и иные расстройства, первопричина которых глубинные личностные проблемы, пациенты доверяют сексологу, чтобы обрести или восстановить гармонию сексуальной жизни.

Продолжение следует.

Поздняя ночь. Пьяный мужик возвращается домой, все лицо в губной помаде, в пудре, в румянах... На пороге злющая жена:

- Ну и что это такое?

- Дорогая, ты не поверишь! С клоуном подрался!

***

- Вы выходите на этой остановке?

- Нет, не выхожу.

- Зря, хорошая остановка!

***

Зубной врач после проведенного лечения смущенно говорит пациенту:

- Простите ради бога, но я, похоже, удалил вам здоровый зуб. Теперь придется рвать еще и больной...

- Доктор! Какое счастье, что вы не окулист!

***

У маленького Вовочки спрашивают:

- Вовочка, ты кого больше слушаешь, маму или папу?

- Маму!

- Почему?

- Она больше разговаривает!

***

- Девушка, позвольте, я вам помогу!

- Спасибо, но сумка не тяжелая.

- Я не про сумку. Я пластический хирург.

***

Два школьника подбегают к милиционеру:

- Товарищ милиционер! Товарищ милиционер, там за углом...

- Что случилось?

- Там… наш учитель...

- Несчастный случай?

- Нет! Он там машину неправильно припарковал!

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 22 (158)
22 ноября 2007 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»
Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК
Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА
Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН
Адрес редакции:
220023, г.Минск,
ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 16.11.2007 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.)
220034, Минск,
ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в ноябре – 6 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА